Elle à table®

elleatable.fr N° 71

COACHING
PIQUE-NIQUE
SANTÉ AU BORD
DE LA MER

SPÉCIAL ÉTÉ
80 RECETTES À PARTAGER

Profitez des vacances
avec nos menus
faits d'avance

Une recette de base
la quiche,
vous l'aimez
sucrée ou salée ?

Michel Guérard
un chef
3 étoiles au
supermarché

C'EST LÉGER
LES MARINADES,
LES GRILLADES...

Le tour de France des rosés
en 20 étapes

Cannes et ses environs, à la bonne franquette

Une cantine américaine
aux portes de
la Normandie

T 06450 - 71 - F: 3,50 € - RD

FRANCE MÉTROPOLITAINE : € 3,50 / DOM € 4,25 /
BEL € 4,00 / CH 6,50 FS / AUT € 4,70 / CDN $ 6,95/
D €5,50 / ESP € 4,25 / GB £ 3,20 / GR € 4,40 / ITA € 4,00 /
LUX € 4,00 / MAR 45 DH / NC 600F.CFP / NL € 4,40 /
PLY.FR 1600 CFP / PORT. CONT € 4,20 / TUN 5,500 DT

Electrolux avance. Merci Arthur Martin. Après des années d'association avec Arthur Martin,

LA PLUS GRANDE CAPACITÉ DE CHARGEMENT POUR UNE CRÉATIVITÉ SANS LIMITE.

La nouvelle gamme de lave-vaisselle RealLife.

Le lave-vaisselle RealLife dispose du plus grand volume de chargement utile de sa catégorie. Il peut ainsi contenir beaucoup de vaisselle qu'elle soit de forme atypique ou de grande taille, vous permettant d'être aussi créatifs que vous le désirez. Retrouvez d'autres produits tout aussi adaptés à votre style de vie sur www.electrolux.fr

À VOUS DE BRILLER.

l'innovation et le design prennent leur envol avec Electrolux.

Thinking of you

Electrolux

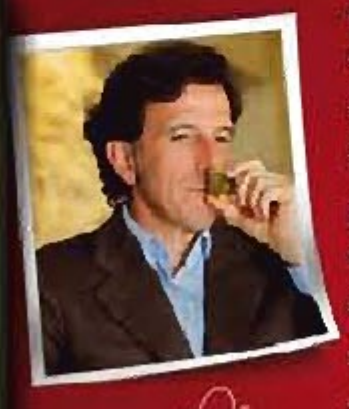
*on pense à vous

Quelle est la différence entre deux grandes huiles d'olive italiennes ? L'homme qui met son nom dessus.

UNA SPREMUTA DI OLIVE

MONINI

Marié 3 enfants italien créateur raffiné



Zefferino Monini goûte son huile tous les matins. Une huile d'olive d'exception, née là où il est né, en Italie. Huiliers-Créateurs depuis 1920 à Spoleto en Ombrie, la famille Monini se transmet de génération en génération son tour de main et sa véritable passion pour créer une huile d'olive de grande qualité. Toujours à la recherche du meilleur, il a créé deux parfums d'huile d'olive vierge extra 100% italienne : **Monini Classico**, au goût harmonieux et savoureux avec des notes fraîches, et **Monini GranFruttato**, une sélection d'olives vertes cueillies en début de récolte pour un goût riche et puissant qui révèle toute l'intensité de la saveur de l'olive.

HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA 100% ITALIENNE

UNA SPREMUTA DI OLIVE

MONINI

Son Huile, C'est Lui

CHANGE · Monini SpA PUBLICITÉ : Photo : Carole Sarrazin - Texte : Jonathan Patterson

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - www.mangerbouger.fr

J.-C. Amiel.

édito

Nos recettes en applications

Il fallait bien le coup d'envoi en grandes pompes d'un Mondial de foot pour faire oublier celui d'un autre événement, pourtant lui aussi de carrure planétaire. Oh si, vous savez bien, la commercialisation par Apple de son iPad, cette sorte d'ardoise tactile de presque 10 pouces qui est le dernier cri de la firme à la pomme depuis le lancement de son récent best-seller, l'iPhone. Comme vous avez été nombreux à opter pour notre application Elle à table sur le petit écran de ce « téléphone intelligent », nous avons pensé qu'en quelque sorte sa version plus puissante et plus lisible offrait toutes les qualités requises à l'épanouissement de votre magazine sur un support multimédia : un format adapté à la maison pour une lecture apaisée de nos sujets habituels, bientôt renforcés par un volet pratique dont nous vous réservons la surprise, afin d'exploiter au mieux la portée interactive de cette « tablette » facile à emporter en cuisine. Nous sommes donc très fiers de vous annoncer notre présence parmi les tout premiers emag disponibles sur l'iPad.
Bonnes vacances à tous.

Sandrine Giacobetti

NOS IDÉES MENUS

Sélectionnées par la rédaction, trois combinaisons de menus faits d'avance.

MENU ÉVASION

p. 68

Bresaola, ricotta, roquette, basilic — Italie

+

p. 61

Filet mignon de porc tandoori — Inde

+

p. 111

Carrot cake — USA

=

fusion food

MENU VITE FAIT

p. 72

Crevettes au tofu — 10 mn

+

p. 57

Confit de lapin aux tomates — 10 mn

+

p. 61

Fraises et gelée de groseille — 5 mn

=

25 mn

MENU LEGER

p. 54

Soupe de concombre et radis — 30 cal

+

p. 59

Poulet bacon-romarin — 450 cal

+

p. 62

Salade de fruits pochés — 180 cal

=

660 Cal

Les calories s'entendent par personne

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

± Euro RSCG 360 - RCS ANGERS 064 200 217 - Photo B. Rébillard

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

N° 71 SOMMAIRE

ELLE à table

Juillet-Août 2010

En couverture :
Fraises et gelée de groseille
(recette en p. 61).

Photo
Jérôme Bilic

Réalisation
Marie Leteuré

Beau & Bon

11 **Beau&Bon News**
Les nouveautés de la saison : design, conso, bio, accessoires...

22 **Les aventures de Clotilde**
Le sésame.
Les pâtisseries japonaises.

26 **Bien dans son assiette**
Les poissons d'été.
Les petites sauces des beaux jours.

30 **L'agenda gourmand**
Les produits du marché.
La primeur des évènements.

36 **Portrait**
Un aromathérapeute bio.

38 LE TOUR DE FRANCE DES ROSÉS
De Bandol à l'Anjou, en 20 étapes.

44 **Les inventions du pâtissier Felder**
Le gâteau basque aux fraises.

Côté cuisine

54 CUISINE D'ÉTÉ
Mi-dînette toujours prête.

64 **La science infuse**
Les marinades faciles.

70 **Nos recettes avec du fromage frais**
Cet été, ça va cailler.

76 UNE RECETTE DE BASE
pour réaliser 5 quiches sucrées ou salées.

80 **La cuisine du placard**
Fouillez dans l'épicerie.

84 **Papouilles et papilles**
Bébé va se régaler !

A table !

92 COACHING
Baignades et régalades.

100 CHEF DE RAYON
Michel Guérard, un grand chef au supermarché.

106 CANTINE US : TOM'S DINER
Des hot-dogs sur la RN12.

112 **C'est de la Trish**
Revue de chef avec Jean-François Piège, du restaurant Thoumieux.

118 **Côté cave**
Dix vins pour l'été.

Evasion

122 CANNES SANS CINÉMA
Nos bonnes adresses sur place.

133 **Torta caprese**
Un gâteau sans farine d'Alba Pezone.

138 **Elle Passions**
La sélection de la rédaction.

143 **Index**
Retrouvez la liste complète de nos recettes !

144 **Notre carnet d'adresses**

146 **A table ! ™**
Nos fiches-recettes.

ELLE à table

C'est nouveau : emag !
Vous pouvez télécharger dès maintenant sur l'iPad votre magazine Elle à table à partir de l'App Store.

Et toujours l'appli Elle à table disponible sur l'App Store. Plus de 5000 recettes dans votre iPhone ou iPod touch !

le prochain numéro de Elle à table sortira le 3 septembre 2010

Encart Elle Passions Déco, 4 pages, posé sur la 4e de couverture, sous film, sur abonnés de France métropolitaine.
Ce numéro comporte un mailing Psychologies Magazine posé en 4e de couverture sur les abonnés payants de France métropolitaine.
8 pages spéciales numérotées de I à XII (04 - 05 - 06 - 13 - 20 - 83 - 84 - Monaco) sont insérées entre la page 146 et le cahier de fiches-recettes.
Encart abonnement, 2 pages, jeté entre les pages 98 et 99, en édition France métropolitaine hors abonnés, hors export et hors compagnies aériennes. Encart abonnement Multititres féminins Dynapresse, jeté entre les pages 98 et 99, sur les exemplaires de Suisse Romande. Ce numéro comporte des envois de correspondance sur la France métropolitaine + DOM-TOM.
15 000 exemplaires du numéro 71 de ELLE A TABLE sont vendus en France métropolitaine avec un moule mou rose.
Vous pouvez acquérir séparément ce moule au prix de 2 € + 1 € de frais de port en écrivant à ELLE à table – Service Promotion – Opération moule mou 149, rue Anatole France – 92534 Levallois-Perret Cedex. Adressez votre chèque d'un montant de 3 € à l'ordre de HFA - ELLE A TABLE.
Offre valable du 2 juillet 2010 au 3 septembre 2010 dans la limite des stocks disponibles.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération

BEAU & BON

> **News, conso, actu, bons plans...** PAGE 11
Prenez l'air du temps

> **Notre sélection** PAGE 18
Les meilleures huiles d'olive

> **Clotilde la blogueuse** PAGE 22
Les tentations de l'Orient

> **Bien dans son assiette** PAGE 26
On aère les recettes d'été

> **Agenda marché et évènements en juillet-août** PAGE 30
Les articles de saison

> **Les vertus des huiles essentielles** PAGE 36
Profession : éco-aromathérapeute

photo **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**

> **Côté cave** PAGE 38
Petit tour de France des rosés de l'été

> **Leçon filmée** PAGE 44
Le gâteau basque à la pulpe de fraise de Christophe Felder

Demain se construit au présent.

Sécurisez votre avenir aujourd'hui avec ***BNP Paribas Banque Privée.***

BNP Paribas, Première Banque Privée de la zone Euro, mobilise les compétences de ses équipes spécialisées au service de votre patrimoine. À chaque étape importante de votre vie, nous élaborons avec vous une stratégie d'investissement personnalisée et vous accompagnons pour la mettre en œuvre. Nous nous engageons à vos côtés pour vous aider à bâtir votre patrimoine sur le long terme. Aujourd'hui, et chaque jour, votre avenir est notre engagement.

BNP PARIBAS
BANQUE PRIVÉE | La banque d'un monde qui change

banqueprivee.bnpparibas.com/france

Jardin portatif
Envie de profiter des bienfaits de graines germées maison ? Ce germoir design est peu encombrant et idéal pour surveiller au quotidien l'évolution de ses petites graines. Germ'ware, Decogermes.com, 49 €.

Fruits de saison

Il va falloir attendre le mois d'août pour découvrir cet éclair garni d'une compotée de mûres et de groseilles, et nappé de chocolat blanc. L'éclair de saison, Fauchon, 6 €.

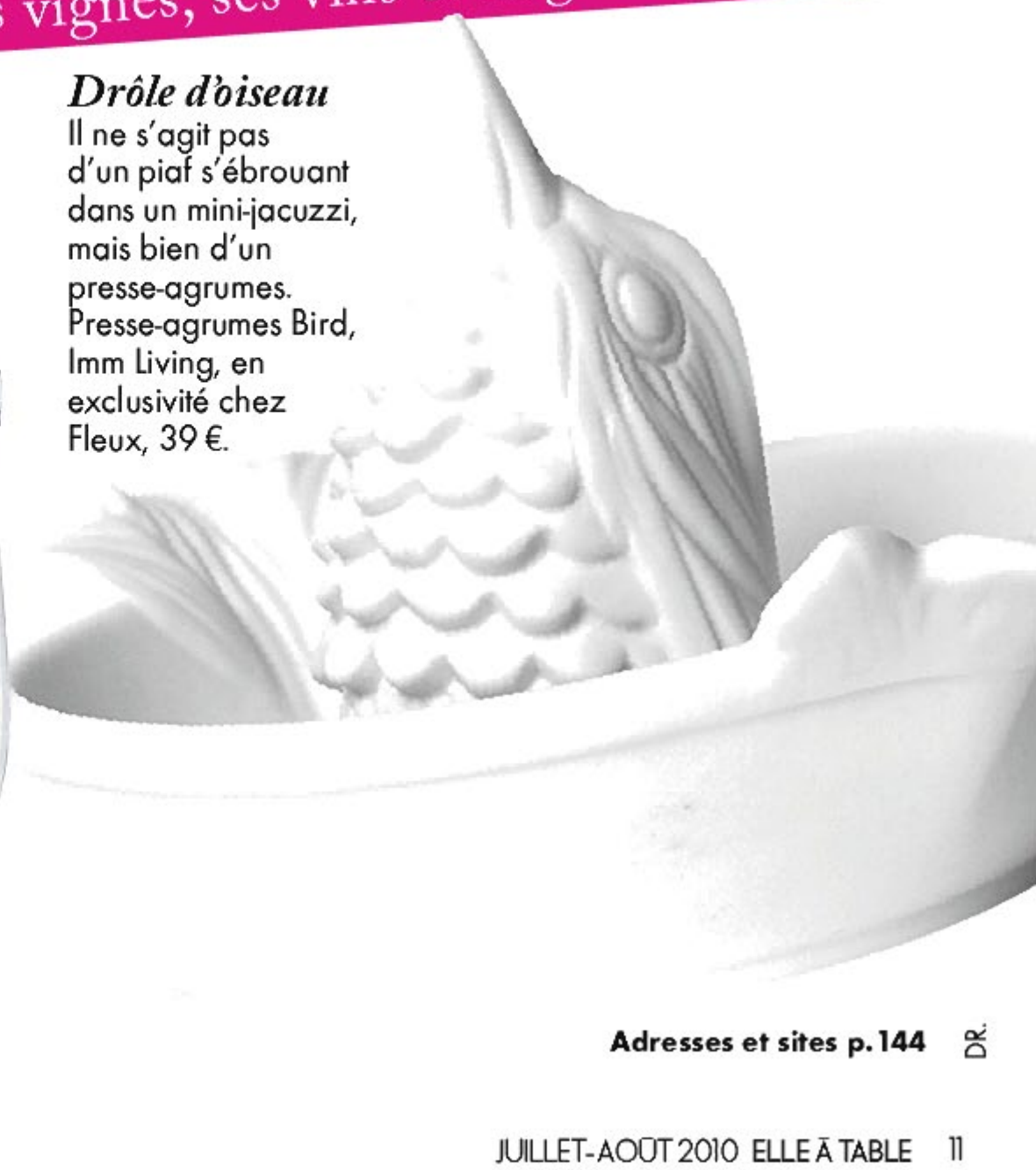
Composition florale
Des pétales de roses pour parfumer une salade de pêches, des fleurs d'hibiscus pour un canard au gingembre, du jasmin pour un rhum arrangé... Avec cette gamme bio, la cuisine aux fleurs devient un jeu d'enfant. Fleurs séchées, Nature & Découvertes, à partir de 5,95 €.

SMS Pratiquez l'œnotourisme sur la route des vacances en visitant les vignobles de Marie-Laure Lurton, dans le Médoc. Cette œnologue soucieuse de l'environnement vous fera découvrir ses vignes, ses vins et la gastronomie locale.

Fibre écolo

Inutile de disposer d'un jardin de 3 hectares pour fabriquer son engrais maison. Cette poubelle à compost de 5 litres permet de recycler épluchures et sachets de thé sur un bout de balcon. Poubelle à compost, Kookit, 35,50 €.

Drôle d'oiseau
Il ne s'agit pas d'un piaf s'ébrouant dans un mini-jacuzzi, mais bien d'un presse-agrumes. Presse-agrumes Bird, Imm Living, en exclusivité chez Fleux, 39 €.



Adresses et sites p. 144 DR.

BEAU&BON **PARFUM DES ÎLES**

L'exotique pratique

Pour apporter quelques notes exotiques à tous nos petits plats, Picard a la bonne idée de proposer du lait de coco surgelé en galets portionnables. Mon lait de coco, Picard, 1,95 € le sachet de 200 g.

Un goût d'interdit

Des saveurs inspirées de cocktails muy caliente pour cette nouvelle collection de macarons : mojito (crème au rhum blanc et menthe fraîche), Cuba libre (rhum brun et cola) ou punch coco (rhum blanc et coco râpée). Macarons « Interdits aux mineurs », Pierre Marcolini, 24,50 € la boîte de 20.

Marché tropical

Des smoothies aux fruits des îles pour patienter en attendant les vacances : fruits tropicaux, mangue et fruits de la passion... Smoothies New Covent Garden, entre 1,75 € et 1,99 € les 250 ml.

Coconut Touch

Cette huile de coco toute blanche reste solide jusqu'à 24° et supporte toutes les températures de cuisson. Idéale pour cuisiner un curry au wok ou pour parfumer des pâtisseries au gingembre. Huile vierge de coco bio, Emile Noël, 8,82 € le pot de 340 ml.

SMS Un aller simple pour les Antilles à la carte des desserts du restaurant Nuxis : un ananas rôti au safran accompagné d'une émulsion de lait de coco au poivre de Tasmanie (dans le menu à 28 € comprenant entrée, plat et dessert).

Bonbon arty

La célèbre banane d'Andy Warhol, qui ornait la pochette du premier album du Velvet Underground, déclinée en boîte à bonbons garnie de Bams. Banana Sweets, 10,50 €, chez Sibo-Sibon.

DR.

L'allié des cocktails

De la purée de coco pour agrémenter une piña colada ou du planteur. Le Fruit de Monin, 11,75 € (1,3 kg).

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Adresses et sites p. 144

Pink*

PORTO CRUZ

Un Porto rosé,
aux arômes frais de fruits rouges.
Servir pur sur glace
ou en cocktail.

SIREN 572 056 331

*rosé

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. A CONSOMMER AVEC MODERATION.

Garden Party
Pour briller en société, ce Côtes-de-Provence haute-couture se pare de cristaux Swarovski. Diadema, Maison Fabre, 55 €.

Healthy fast-food

Quand le temple de la branchitude nous propose une lunch-box, point de junk food au menu : un burger signé Gontran Cherrier (guacamole, courgettes au citron et steak de tofu), des légumes crus bien relevés, une eau vitaminée, et on termine par un gâteau choco-amandes préparé par Jean-Paul Hévin. Colette Lunch-box, 22 €.

SMS Chez Cook and Go, on choisit son atelier, on cuisine et on repart avec sa popote. L'atelier « pique-nique chic et choc ! » propose de réaliser des tortillas-makis de volaille au curry et aux pommes, une salade de quinoa, un club-sandwich saumon fumé, pamplemousse et coriandre, et un gaspacho de fruits rouges. 40 € (repas pour 2 + bouteille de rosé).

Amuse-bouche

Des serviettes gourmandes pour un pique-nique chic. Serviettes Design Edition, Papstar, 2,90 €.

Collection été
Un peu de fraîcheur avec ce gaspacho de melon, concombre, pomme de terre et tomate. Gaspacho de melon, New Covent Garden, 2,99 € les 600 g.

Trendy chips
Des chips garanties « fait main » aux parfums vinaigre, chili ou fromage. Chips Real, 1 € (35 g), en vente au Publicisdrugstore.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Adresses et sites p. 144

LOWE STRATTUS Crédit photo : Kenny Kéklund

PETIT BILLY EN COULIS DE FRUITS ROUGES

Le délicat Petit Billy
se révèle aussi parfait enrobé de coulis.

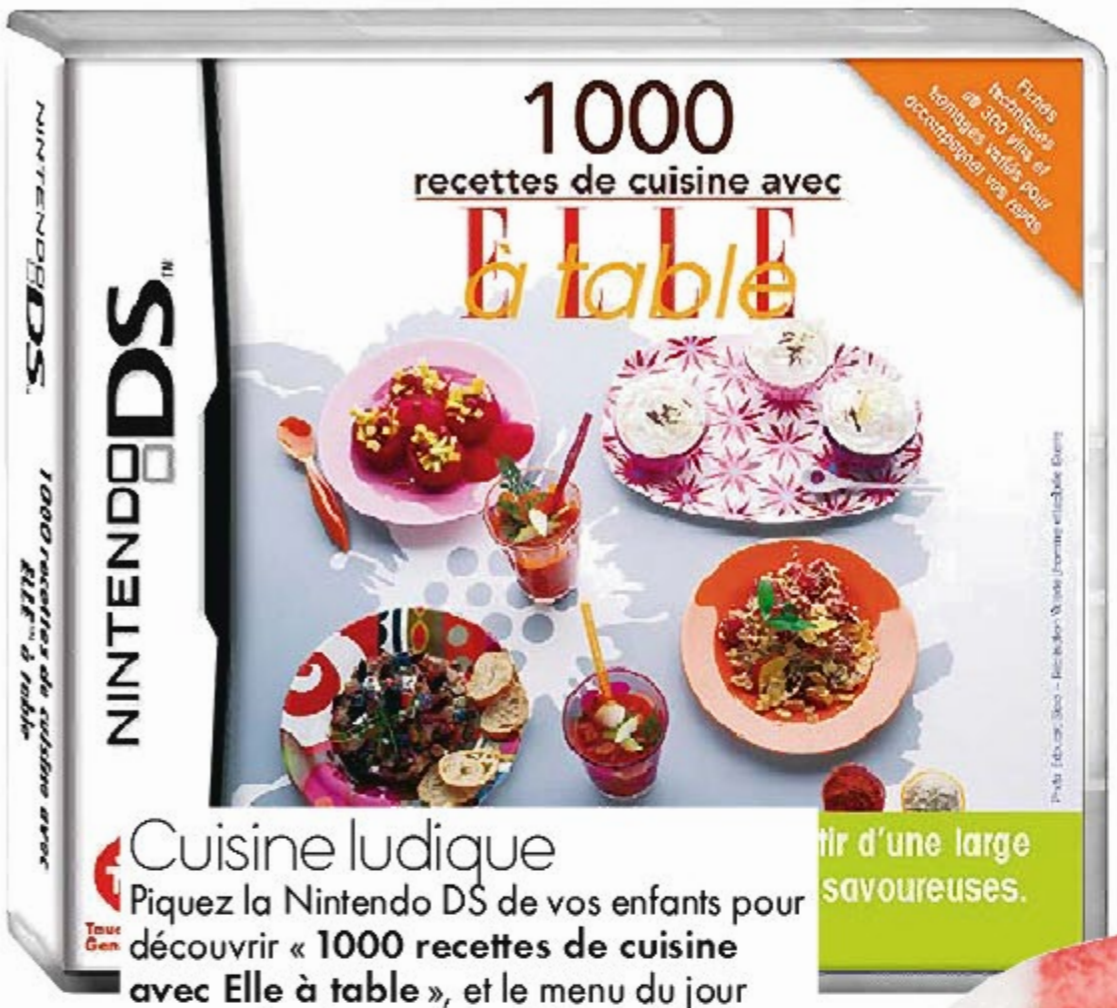
Le Petit Billy a tout pour lui :
Une douceur irrésistible et un goût frais,
Qui en font un régal sur du pain doré,
Et une texture onctueuse
Qui inspire 1000 idées délicieuses.

Découvrez d'autres recettes
sur notre site Internet
www.petitbilly.com

Petit Billy, le chèvre qui sait descendre de son plateau.

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas

www.mangerbouger.fr



Cuisine ludique

Piquez la Nintendo DS de vos enfants pour découvrir « **1000 recettes de cuisine avec Elle à table** », et le menu du jour va prendre des couleurs. Vous pouvez notamment entrer les ingrédients dont vous disposez et le logiciel vous propose des recettes adaptées, des infos sur la valeur nutritionnelle des aliments concernés et le parfait accord fromage et vin pour ponctuer ce menu sans faute... 1000 recettes de cuisine avec Elle à table, en vente dès le 2 juillet, environ 30 €.

Cœurs à prendre
D'irrésistibles bonbons en forme de cœur, alliant la douceur des fleurs et l'acidité des fruits : rose-cerise, mandarine-hibiscus, cassis-violette ou menthe-réglisse. French bonbon, Sophie M, 5,50 €.

Anti coup de chaud Réaliser des sorbets maison devient un jeu d'enfants : lorsque le bloc réfrigérant est bien froid (24 heures au freezer), on place les bâtonnets, on verse du jus de fruits dans les moules, et 7 à 9 minutes plus tard, on peut déguster des glaces colorées. Zoku Quick Pop Maker, de Buyer, 49 €.

SMS Cet été, le jus de grenade vient colorer toutes les tables. Réputé pour ses vertus antioxydantes, on le déguste sans culpabiliser en version bio sans sucre ajouté. Organic Bloom, 7,65 € (75 cl), au rayon frais des magasins Naturalia.

Carafes en Colorama
L'eau filtrée devient plus gaie lorsque les carafes se parent de jaune, de rouge, de rose... Carafe Marella, Brita, 20 € (deuxième cartouche filtrante offerte).

DR.

Tendance pin up
Une édition vintage très glamour pour fêter les 20 ans de ces limonades. Limonades Abbondio, 2 € (25 cl), 8 parfums (citron de Sicile, gingembre et bitter, pomelo et fraise...).

Adresses et sites p. 144

Siemens invente
la commande du futur pour table de cuisson

Nouvelle table induction discControl. Unique au monde et pourtant déjà familière... voici la première interface tactile pour table de cuisson, aussi agréable et intuitive que celle de votre dernier lecteur MP3. Chaque foyer est commandé par un disque magnétique amovible qu'un simple effleurement rotatif suffit à contrôler. Quand vous ne cuisinez pas, vous pouvez retirer le disque et vous sécurisez ainsi parfaitement votre table de cuisson. Une innovation idéalement ergonomique et design. Naturellement signée Siemens.

Découvrez vos privilèges sur **www.siemens-home.fr**

m.siemens-home.fr

Le futur s'installe chez vous.

SIEMENS

Brand Advocate

HUILES SOLAIRES

L'alliée incontournable de nos tables estivales nous prend dans ses filets ensoleillés.

photo **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Emmanuelle Robin**

Bon à savoir !

> Il faut toujours préférer la mention « huile d'olive vierge extra » ; si elle n'est pas « extra », l'huile est plus acide et moins savoureuse.
> En revanche, la mention « première pression à froid » n'est pas un critère de qualité puisque toutes les huiles d'olive sont obtenues par un pressage à froid.
> L'indication d'un millésime, du nom d'un verger ou d'un moulin, garantit qu'il n'y a pas eu de mélange avec des huiles de provenances diverses.
> L'huile d'olive doit être consommée dans les deux ans suivant sa production et conservée à l'abri de l'air, de la lumière et de la chaleur (mais pas au frigo).
> Une bonne huile d'olive est brillante et renvoie la lumière, elle est oxydée lorsqu'elle est terne.

Parfum des oliviers
Huile d'olive vierge extra-bio. Mon Huile bio, 9 € les 250 ml.

Moulin Fortuné Arizzi
Huile d'olive pur terroir vierge extra. 6,90 € les 250 ml.

Oliviers & Co
Des amandes fraîches sont ajoutées aux olives lors de la fabrication de l'huile. L'Amandon, 20 € les 250 ml.

Monini
Huile d'olive Granfruttato vierge extra. 6,70 € les 750 ml.

Emile Noël
Un mélange d'huile d'olive vierge extra bio, d'huile vierge de tournesol et d'arôme naturel de basilic. 3,90 € les 250 ml.

Philippe Vigean
Huile d'olive bio vierge extra grand cru. 11,45 € les 500 ml.

Giuseppe Ursini
Du basilic frais a mariné dans cette huile d'olive Terre dell'Abbazia. 9,30 € les 250 ml.

Domaine Salvator
Huile d'olive d'aglandau AOC Haute Provence. 20 € les 500 ml.

Première pression Provence
Spécialité à base d'huile d'olive et de mandarines bio. Mandarine, 3,80 € les 100 ml.

Quinta das Carvas
Issue de la vallée du Douro au nord du Portugal, fruité intense au parfum marqué d'olive verte et fraîche. 14,50 € les 500 ml.

Adresses et sites p. 144

LILLET®

Maison fondée en 1872

Aussi INDÉMODABLE QUE *l'apéritif.*

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

RENCONTRE DE VIRTUOSES

Publicis Et Nous

MULTIPLO S³

Dans chaque cuisine équipée de la nouvelle collection d'appareils électroménagers S
la sophistication du design et la performance professionnelle rencontrent le talent e
le plaisir de ceux qui en font l'usage. Multiplo est une exclusivité Scholtès qui révolutionne
le concept de cuisson domestique. Vapeur, ébullition, rôtisserie, friture, basse
température / pastourisation. Multiplo réinvente le multifonctionnel. Grâce à ses deux
cuves indépendantes et ses commandes sensitives élaborées, il vous obéit au doigt et à
l'œil. Vous êtes le chef et vos performances culinaires ne connaissent aucune limite.

5 FONCTIONS DE CUISSON

ACCESSOIRES PROFESSIONNELS

COUVERCLE EN INOX

Scholtès

Goûtez la perfecti

recette

CROQUANTS APÉRITIFS AU SÉSAME

Recette du livre Croquez salé de Clea, éd. La Plage (pour 20 croquants)

80 g de purée de sésame semi-complet
60 g de farine de blé T80
2 c. à café de gomasio
4 c. à café de graines de sésame blond grillées à sec
1 œuf

Dans un saladier, mélangez du bout des doigts la purée de sésame, la farine, le gomasio et les graines de sésame. • Ajoutez l'œuf et formez une boule. Divisez la pâte pour former deux gros boudins. • Placez au réfrigérateur 1 h environ. Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Découpez chaque boudin en 10 tranches. Disposez-les sur la plaque du four et faites cuire 15 mn. • Laissez refroidir avant de servir.

LE SÉSAME DANS TOUS SES ÉTATS

Le sésame est l'un des premiers oléagineux dont l'homme se soit servi dans l'Antiquité. On a eu le temps d'en multiplier les usages depuis, et c'est devenu une graine des plus versatiles pour nos cuisines modernes.

photos **Edouard Sicot** - réalisation **Clotilde Dusoulier**

La graine de sésame a beau être toute petite, il ne faut pas sous-estimer son aura : de l'Afrique à l'Asie en passant par le pourtour méditerranéen, le Proche et le Moyen-Orient, on ne compte plus les cultures dans lesquelles elle est indispensable.

La plante produit des gousses qui s'ouvrent à maturité – ce pourrait être l'origine du fameux « Sésame, ouvre-toi ! » – pour libérer des graines qui vont du blond au noir, selon la variété, et sont riches en acides gras insaturés, minéraux, fibres et vitamine E antioxydante.

L'idéal, c'est de les **torréfier** dans une poêle sèche – en surveillant bien car ça brûle vite – pour en réveiller les arômes. Pour une saveur encore plus vive, et pour mieux en assimiler les nutriments, on les concasse juste avant utilisation : je me suis procuré un moulin japonais conçu pour cet usage, mais un mortier et un pilon feront l'affaire. J'en saupoudre les salades et les légumes (haricots verts, brocolis, épinards), j'en mets sur les bagels, dans le pain et les biscuits (super avec du chocolat), et j'en fais une panure pour le blanc de poulet, le tofu ou le fromage frais.

Du fait de la teneur en acides gras des graines, il faut éviter d'en acheter en trop grandes quantités, sinon on se retrouve avec un paquet ranci quelques mois plus tard.

Le sésame étant un oléagineux, on en fait **une huile,** très utilisée en Inde et en Asie. Si les graines sont pressées à cru, on obtient une huile dorée à la saveur douce, qui peut servir d'huile de cuisson. Si elles sont d'abord torréfiées, l'huile est brune, son odeur plus marquée, et elle se prête mieux aux assaisonnements, notamment sur les céréales, dont elle souligne le parfum de noisette.

Mais la forme que je préfère, c'est la **purée de sésame,** issue du broyage des graines. C'est l'ingrédient clé pour le houmous et le caviar d'aubergine, et les moines bouddhistes japonais en font une sorte de tofu soyeux appelé gomadofu. On la trouve facilement en épicerie orientale sous le nom de **tahini** (à quelques variations d'orthographe près) ou en magasin bio. On a alors le choix entre purée de sésame blanc (décortiqué), similaire au tahini, et purée de sésame semi-complet (mélange de graines entières et décortiquées), plus riche en nutriments, mais légèrement amère.

Juste délayée avec un peu d'eau, de jus de citron et des herbes, la purée de sésame donne **une sauce délicieuse** pour les crudités, les boulettes de pois chiches, la viande d'agneau, les poissons et les crustacés. On peut aussi en faire des biscuits apéritifs maison, ou une glace délicate et onctueuse.

Pensez aussi à adopter le **gomasio** des Japonais, un mélange concassé de sésame et de sel (5 à 20 fois plus de sésame que de sel) que l'on peut utiliser en condiment à table, histoire de saler moins.

retrouvez toutes les recettes et les sites sur www.elleatable.fr

SUISSE GARANTIE

Comment provoquer les sens avec Les Fromages de Suisse ?

Idées coup de cœur pour un apéritif gourmand

Dés d'Appenzeller® au saumon et pamplemousse rose.
Enroulez une fine tranche de saumon autour d'un dé d'Appenzeller®, maintenez d'un brin de ciboulette et accompagnez d'une tranche de pamplemousse rose. Servez en cuillère.

Saint Jacques sur purée d'artichauts, et pétales d'Emmentaler AOC suisse.
Remplissez le fond d'une verrine avec une purée d'artichauts, déposez une noix de Saint Jacques dorée à la poêle, ajoutez des pétales d'Emmentaler AOC suisse, parsemez de cerfeuil.

Canapés au spéculos et Gruyère AOC suisse.
Tartinez les spéculos de chutney à la mangue, poivrez, recouvrez de fines tranches de jambon fumé et de lamelles de Gruyère AOC suisse, saupoudrez de pistaches concassées et de piment doux.

LES FROMAGES DE SUISSE, RÉVÉLATEURS DE GOÛT

Sans la passion des maîtres-fromagers, l'air pur des montagnes et… les vaches suisses, Les Fromages de Suisse n'auraient pas leur place sur vos plateaux. Leurs saveurs généreuses, leurs goûts inimitables, la richesse de leurs arômes en font les partenaires incontournables de votre gourmandise et de votre génie en cuisine.

EMMENTAL SWITZERLAND · LE GRUYÈRE SWITZERLAND AOC · Appenzeller SWITZERLAND

ROSSI conseil • RCS Paris B 422 496 018 • Crédit photo : Matthieu Cellard

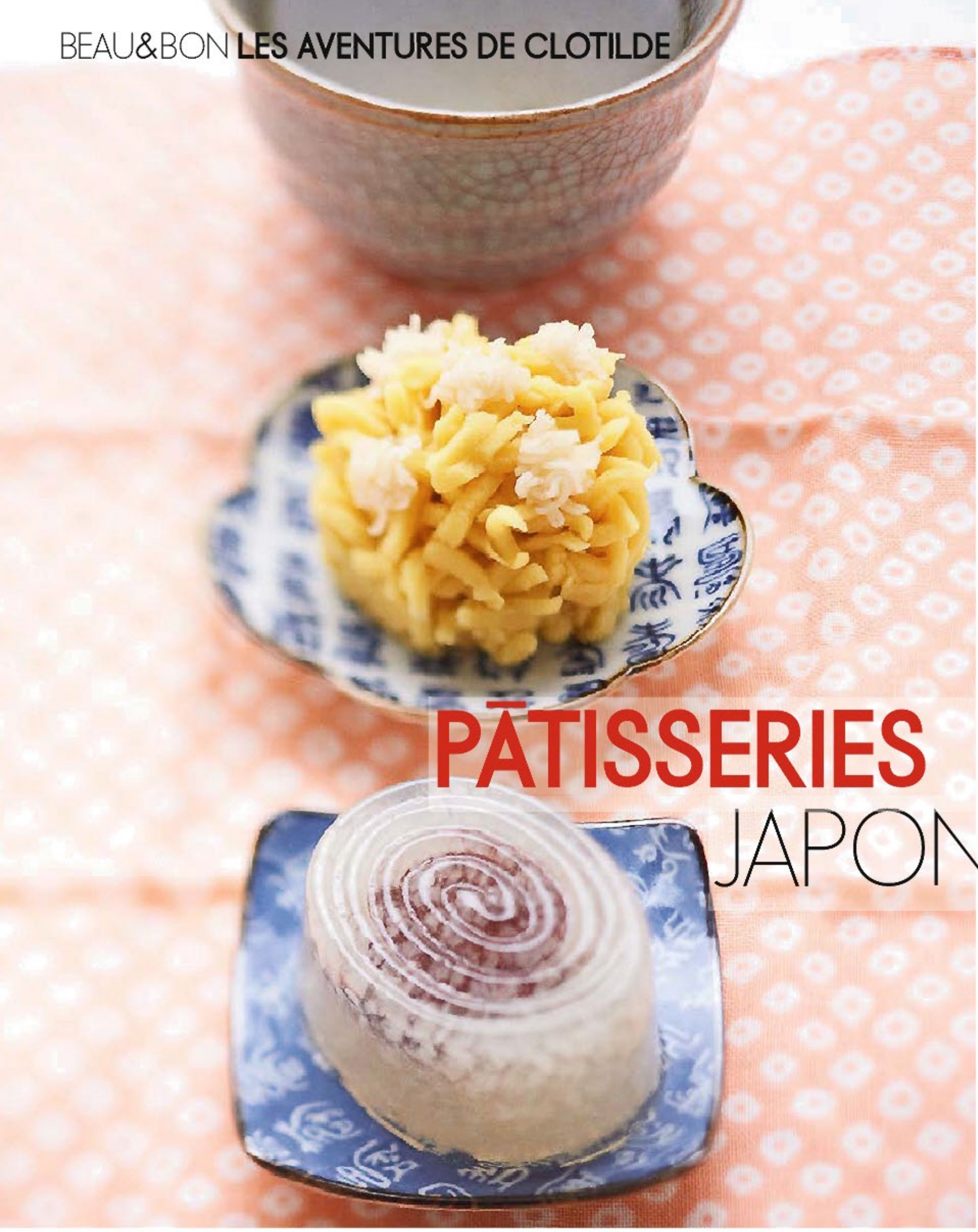
Et retrouvez plus de 100 recettes sur le site fromagesdesuisse.com

SWITZERLAND

Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.
www.fromagesdesuisse.com

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas.
www.mangerbouger.fr



En haut, Shiga no Sato (ou lumière sur le lac Biwa). Une boule de pâte d'azuki blanc truffée aux éclats d'azuki rouge, le tout enrobé de vermicelles jaune d'or et blancs.
En bas, Kanze Sui (ou la Source de Kanze). Un gâteau de pâte de riz gélifié à l'agar-agar et fourré d'une pâte légère d'azuki rouge.
Dans la tasse, un thé vert Genmaicha au riz grillé et maïs soufflé. Ces pâtisseries sont en vente chez Toraya.

PÂTISSERIES JAPONAISES

Si les Japonais adorent les pâtisseries à la française – et excellent dans leur confection – ils restent passionnément attachés à leurs pâtisseries traditionnelles, les wagashi. Moi aussi.

photos **Edouard Sicot** - réalisation **Clotilde Dusoulier**

Le terme **wagashi** désigne le vaste ensemble des pâtisseries et confiseries japonaises, qui peuvent être des préparations «sèches» (higashi), «fraîches» (namagashi) ou «grillées» (yakigashi). Dans tous les cas, elles ont pour vocation de se marier avec une tasse de thé vert, et ne sont pas à proprement parler des desserts. Certaines sont prévues spécialement pour la cérémonie du thé; d'autres peuvent être dégustées de façon informelle pendant la journée. Préparées principalement à partir d'ingrédients d'origine végétale – des farines de riz, de fougère, de patate douce ou d'autres racines, du sucre de canne, des purées de haricot ou de soja, de l'agar-agar, du thé vert, de la châtaigne, une multitude de fruits et plantes – les wagashi sont une vraie forme d'**expression artistique**, qui se révèle dans la délicatesse de leur apparence et le raffinement de leur saveur autant que dans leur emballage soigné. Comme autant d'odes à l'**éphémère beauté de la nature**, à laquelle les Japonais sont particulièrement sensibles, les wagashi sont soumis au rythme des saisons avec la plus grande poésie. Selon la période de l'année, ils pourront imiter la forme et la couleur du uguisu, petit oiseau annonciateur de printemps, célébrer le velouté de la pêche ou la danse des lucioles, illustrer les couleurs changeantes des feuilles d'érable ou le givre sur les premières fleurs de prunier. Pour qui n'en a

pas mangé toute son enfance durant, les wagashi peuvent demander un peu d'**adaptation gustative**. Nos palais, habitués à des contrastes de textures assez marqués – le croustillant juxtaposé au crémeux et au juteux, dans la tarte aux fraises par exemple –, doivent apprendre à détecter des variations plus subtiles, et s'habituer à une nouvelle gamme de consistances: souplesse moelleuse des mochi (pâte de riz gluant), lissé onctueux des gelées, fine granulosité de la pâte de haricot… Justement, parlons-en de cette **pâte de haricot**: nombre de wagashi font intervenir une préparation de haricots cuits, sucrés et réduits en une purée (rouge, blanche ou colorée, lisse ou texturée) que tout le monde n'adore pas, même parmi les Japonais, d'ailleurs. C'est peut-être un goût acquis, mais je la trouve finalement assez voisine de la crème de marron, qui ne rencontre pas tant d'opposants sous nos latitudes.

Photo réalisée à la Maison de Thé Jugetsudo, que nous remercions pour leur accueil chaleureux.

Comme autant d'odes à l'éphémère beauté de la nature, les wagashi sont soumis au rythme des saisons.

Mais surtout, il faut garder à l'esprit qu'on ne peut vraiment apprécier les wagashi qu'en les accompagnant d'une **tasse de thé** – vert de préférence, mais, après tout, vous pourriez aussi essayer avec celui que vous préférez, à condition qu'il ne soit pas parfumé. C'est en effet le contraste entre l'amertume du thé et la douceur de la pâtisserie qui met en lumière toute la finesse de cette tradition culinaire. L'invitation à se poser et à prendre le temps de la dégustation en fait d'ailleurs partie intégrante. **Au Japon**, ces pâtisseries sont vendues absolument partout: dans les supérettes, dans les boutiques de cadeaux, qui pullulent à l'abord des temples et dans les gares, dans des échoppes de rue, mais aussi dans les pâtisseries artisanales, dont certaines sont multicentenaires, où tout est fait à la main et où chaque création est une recherche d'harmonie, d'élégance et de simplicité.

Pour faire son choix, il est bon de savoir reconnaître quelques types de wagashi: le mochi est une pâte souple et élastique faite à base de riz gluant; les yokan sont des blocs de gelée de divers parfums et couleurs; les manju sont recouverts d'une pâte un peu briochée, cuite à la vapeur; les daifuku sont des boules de mochi fourrées à la pâte de haricot et parfois aux fruits; les dango sont des boulettes de mochi, parfois présentées sur des brochettes; les dorayaki et les monaka sont respectivement des petites crêpes et des gaufrettes fourrées à la pâte de haricot. Au-delà de ça, à moins de savoir lire le japonais, il n'y a qu'une chose à faire: se laisser guider par les formes et les couleurs, et faire son choix en acceptant le côté «pochette-surprise».

A Paris, on peut en découvrir à la pâtisserie Toraya, chez Chajin La Maison du thé vert japonais, ou à la boutique de thé Jugetsudo, où l'on peut aussi participer à une initiation à la cérémonie du thé. On en trouve aussi dans les épiceries japonaises du quartier de la rue Sainte-Anne, frais ou surgelés.

Et si l'on veut mettre **la main à la pâte**, certains wagashi peuvent être réalisés à la maison, pour peu que l'on arrive à se procurer les bons ingrédients (voir adresses).

Les débutants commenceront par les dango, ces petites boules de mochi souples, que l'on assortit de différentes sauces, sucrées ou salées.

La façon traditionnelle de préparer la pâte à mochi consiste à **piler du riz gluant** avec un maillet spécial et à toute force; par chance, on peut aussi utiliser une farine toute faite. Ma version préférée des dango est servie avec du kuromitsu, un sirop de sucre de canne japonais, et du kinako, une poudre de soja brun clair au délicieux parfum torréfié.

recette

KUROMITSU DANGO (BOULES DE MOCHI AU SIROP DE SUCRE DE CANNE) *(pour 4 pers.)*

200 g de farine de riz gluant* (mochiko ou shiratamako)
sirop de sucre de canne japonais* (kuromitsu)
ou, à défaut, sirop d'érable
poudre de soja grillé* (kinako) - 150 ml d'eau tiède

• Mettez la farine dans un saladier et ajoutez l'eau. Mélangez à la fourchette d'abord, puis pétrissez légèrement jusqu'à obtenir une pâte qui ait la consistance du lobe de l'oreille (si, si, c'est le test officiel !). • Prélevez des petits morceaux de pâte pour les rouler en boulettes de 1,5 cm de diamètre environ ; vous devriez en obtenir une quarantaine. • Amenez de l'eau légèrement salée à ébullition dans une casserole et préparez un saladier d'eau froide. Déposez la moitié des boulettes dans l'eau bouillante à l'aide d'une écumoire. A partir du moment où elles remontent à la surface, laissez-les cuire 2 mn de plus. Transférez-les dans le saladier d'eau froide et recommencez l'opération avec l'autre moitié des boulettes. • Egouttez soigneusement et répartissez dans des bols. Arrosez d'un filet de sirop de canne, saupoudrez de poudre de soja grillé et servez sans attendre.

**Les ingrédients marqués d'un astérisque s'achètent en épicerie japonaise (voir adresses).*

retrouvez toutes les recettes et les sites sur www.elleatable.fr
Adresses en p. 144

LES POISSONS D'ÉTÉ

Bon marché, faciles à cuisiner et concentrés en oméga-3 : faites-en une cure pendant tout l'été !

réalisation **Véronique Liégeois**

Excellent pour la santé

Les poissons d'été – sardine, maquereau, thon germon, saumon – sont d'excellentes sources de protéines et contiennent des lipides utiles à la croissance, au fonctionnement cérébral et à la protection vasculaire. A souligner également, leur richesse en vitamines B12, A et D, indispensables à la croissance.
Si le maquereau et la sardine sont les plus caloriques (200 à 250 kcal/100 g), le thon germon est plus léger, car moins gras (110 à 150 kcal/100 g).

Faciles à cuisiner

> Tous les poissons d'été conviennent pour le barbecue : faites-les cuire sur une braise douce pour ne pas carboniser leurs précieux lipides.
> Il est conseillé de les citronner et de les enduire d'huile d'olive, ce qui les enrichit en antioxydants et les protège pendant la cuisson.
> Une farce d'herbes fraîches (coriandre, persil, menthe, ciboulette, sauge), et d'épices (curry, curcuma, piment, baies roses, fenouil, anis…) en facilite, par ailleurs, la digestion.
> On peut aussi les cuire au four : ils restent ainsi moelleux et ne se dessèchent pas.
Accompagnez-les d'une sauce acidulée, à base de citron vert, de pomelo, de tomate ou même de fruits rouges (groseille, cranberry…), qui les met particulièrement en valeur.

J. Bilic.

Recettes

THON GRILLÉ, SAUCE CITRONNÉE AU GINGEMBRE

(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 6 mn
Repos : 5 mn

4 tranches de thon germon
1 bouquet de cives (ou 2 oignons frais avec leurs tiges) - 1 citron vert
1 gousse d'ail - 3 c. à soupe d'huile d'olive - 1 piment oiseau
1 petit morceau de gingembre frais
1 pincée de thym - 1 feuille de laurier

Rincez et épongez les tranches de thon. • Disposez-les dans un plat avec du poivre, le thym, le laurier émietté et 1 c. à soupe d'huile. Laissez reposer le temps de préparer la sauce. • Hachez les cives et l'ail épluchés. • Coupez le piment en morceaux. • Râpez le gingembre. • Réunissez tous les ingrédients dans un bol, ajoutez 2 c. à soupe d'huile et le jus du citron. Salez et poivrez. • Faites cuire le poisson au barbecue (ou dans une poêle antiadhésive), 3 mn sur chaque face. • Servez avec la sauce à part et du riz à la tomate.

5 bonnes raisons de manger de la pastèque

> Vraiment légère, elle n'apporte que 31 kcal/100 g, soit environ 60 kcal pour une belle tranche
> Riche en eau (91 %) : elle est hydratante, idéale pour les grandes chaleurs.
> Elle contient de la vitamine C : une tranche couvre près de 20 % de nos besoins par jour.
> Ses carotènes protègent les cellules du vieillissement.
A noter : la présence de lycopène, fameux nutriment anti-cancer, assez rare dans les végétaux (hormis dans la tomate).
> On la trouve maintenant en mini-format (2 kg environ) et sans graines… Pratique et plus agréable à manger !

FILETS DE MAQUEREAUX À LA MOUTARDE *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn
Cuisson : 25 mn / Repos : 5 mn

4 filets de maquereaux
4 c. à soupe de moutarde de Meaux
1 brin d'estragon - 1 petit-suisse
2 biscottes aux céréales
1 c. à soupe d'huile d'olive

Préchauffez le four sur th. 6/180°.
• Rincez les filets, puis épongez-les. • Mélangez dans un bol la moutarde, le petit-suisse, l'estragon effeuillé et l'huile. • Salez et poivrez les filets de maquereaux. • Badigeonnez-les sur les deux faces avec le mélange moutarde-petit-suisse. • Rangez-les dans un plat allant au four, sans les serrer. • Ecrasez les biscottes, puis saupoudrez-les sur les poissons. • Faites cuire 25 mn au four, puis laissez reposer 5 mn, four éteint. • Dégustez ce plat chaud avec des pommes vapeur et une salade de laitue et fenouil.

Des poissons gras pas si gras !

Les poissons dits « gras », comme la sardine, le thon germon, ou le saumon (que l'on trouve toute l'année), ne contiennent que 5 à 10 % de lipides, ce qui est relativement modéré. Ils ont donc leur place dans nos menus une à deux fois par semaine.

DAL 1893

Carapelli

FIRENZE

La felicità all' italiana

LE BONHEUR À L'ITALIENNE

RCS Nanterre 509 454 146.

CARAPELLI ÉLABORE DES HUILES D'OLIVES VIERGES EXTRA APPRÉCIÉES DES ITALIENS DEPUIS 1893

Classico

LE GOÛT SUBTIL ET DÉLICAT DE L'OLIVE EXALTE LA SAVEUR DE TOUS LES PLATS.

Vivace

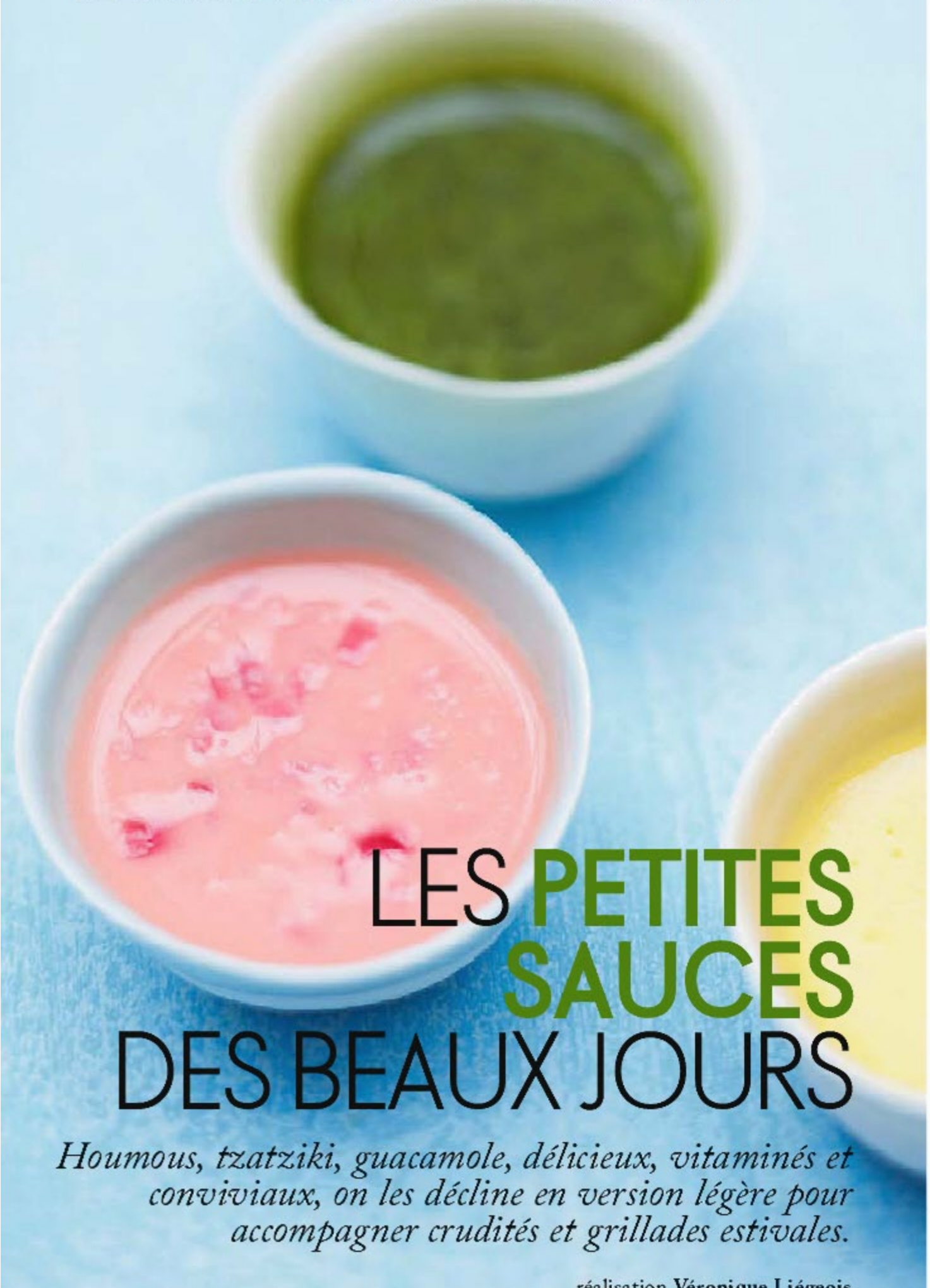
SON GOÛT RICHE ET AROMATIQUE RELÈVE VOS PLATS D'UNE NOTE PUISSANTE.

Il Nobile

ISSUE DE LA PULPE DE L'OLIVE, ELLE ENTHOUSIASME LES PALAIS LES PLUS FINS.

Carapelli vous offre -50% SUR UNE SÉLECTION DE RESTAURANTS ITALIENS

POUR L'ACHAT DE 2 BOUTEILLES DE 75CL DU 01/06 AU 30/09/2010. INFORMATIONS SUR WWW.INVITATIONCARAPELLI.COM



LES PETITES SAUCES DES BEAUX JOURS

Houmous, tzatziki, guacamole, délicieux, vitaminés et conviviaux, on les décline en version légère pour accompagner crudités et grillades estivales.

réalisation **Véronique Liégeois**

Des légumes et des herbes pour les vitamines

Pour alléger les sauces, prévoyez une bonne dose d'herbes fraîches (cerfeuil, persil, coriandre…), d'oignon et de légumes (tomate, concombre, céleri branche, fenouil…). Vous pouvez les mixer ou les ajouter en minuscules dés, ce qui donne une texture originale à votre sauce.

Du fromage blanc pour l'onctuosité

Fromage blanc lisse, faisselle, petits-suisses et tofu déterminent la texture de la sauce : à vous de les mixer finement ou non. Choisissez des produits à 0 ou 20 % MG, et ajoutez de l'huile végétale pour compléter.

Des épices et aromates pour le goût

Ne lésinez pas sur l'assaisonnement, qui doit être relevé : sel, poivre, piment, paprika… Mais aussi : Worcestershire sauce et chili dans un guacamole, sauce soja dans un houmous, gingembre ou aneth dans un tzatziki.

J. Bilic

Recettes

HOUMOUS EPICE *(6 pers.)*

Sauce / Facile / Bon marché / Préparation : 10 mn

300 g de pois chiches en conserve
1 tomate - 1 oignon blanc - 1 gousse d'ail
3 petits-suisses 0 % MG
2 c. à soupe d'huile d'olive
5 brins de coriandre - 5 brins de cerfeuil
1 pincée de curcuma - 1 pincée de paprika
1 pincée de noix muscade
3 c. à soupe de graines de sésame dorées

Mixez l'oignon et l'ail pelés au robot. • Ajoutez les pois chiches bien égouttés, les petits-suisses, l'huile, les épices, du sel et poivre. Mixez, puis versez dans un saladier. • Ajoutez la coriandre et le cerfeuil émincés, ainsi que la tomate coupée en brunoise. • Mélangez, dégustez à température ambiante, saupoudré de sésame.

TZATZIKI VITAMINÉ *(6 pers.)*

Sauce / Facile / Bon marché / Préparation : 5 mn

400 g de faisselle 0 % MG - 1/2 concombre
1/2 oignon violet - 1 gousse d'ail
15 brins de persil plat - 5 tiges de menthe
2 c. à soupe d'huile d'olive

Pelez le concombre, hachez-le finement, puis pressez-le dans une passoire. • Pelez, puis hachez l'oignon et l'ail, ainsi que les herbes. • Egouttez la faisselle, versez-la dans un saladier. Salez, poivrez, ajoutez l'huile, l'ail, l'oignon, les herbes et le concombre. • Mélangez sans chercher à lisser le mélange. Dégustez très frais.

GUACAMOLE LÉGER *(6 pers.)*

Sauce / Facile / Bon marché / Préparation : 5 mn

2 avocats - 100 g de tofu soyeux
1 oignon blanc - 1 citron - 1 gousse d'ail
10 brins de ciboulette - 1 pincée de piment
2 c. à soupe d'huile d'olive

Pelez les avocats, coupez-les en dés et arrosez-les de jus de citron. • Pelez l'oignon et l'ail, puis mixez-les. Ajoutez ensuite les dés d'avocat, le tofu et l'huile. • Mixez pour obtenir un mélange lisse. Salez, poivrez, ajoutez le piment et la ciboulette finement coupée. Gardez au frais jusqu'au moment du repas.

L'amarante. Une étonnante petite graine !

> Etonnante d'abord par sa taille car elle est vraiment minuscule… Ensuite par son goût : très marqué, légèrement amer, et sa texture, qui reste croquante, rappelant celle du quinoa.

> Riche en protéines, en fibres, en minéraux et en acides gras essentiels, c'est une bonne alternative aux céréales, d'autant qu'elle ne contient pas de gluten.

> Cette petite graine vient d'Amérique latine, mais d'autres espèces d'amarante s'acclimatent à nos jardins. On en consomme les feuilles en été, comme des épinards.

> Pour la déguster : elle cuit en 20 mn à l'eau, et se marie très bien au riz, au boulghour ou au quinoa. On peut aussi l'utiliser pour réaliser des galettes de céréales (avec des flocons d'avoine, de sarrasin…).

QUESTION N°5

Les goûters aux fruits Bio de votre enfant, vous les préférez avec ou sans sucres ajoutés ?

Manger Bio, c'est bien. Mais ce n'est pas toujours suffisant. La Bio-Nutrition Bjorg, ce sont des aliments pour tous les jours de la semaine, pour les enfants mais aussi pour toute la famille. Ce sont des recettes simples, réalisées avec des ingrédients biologiques cultivés dans le plus grand respect de l'environnement, choisis et associés pour leurs qualités nutritionnelles. Pour augmenter les apports en fibres et minéraux, nous privilégions les céréales complètes ou semi complètes. Parce que les protéines d'origine animale sont souvent associées au cholestérol, nous proposons de nombreux produits à base de protéines végétales. Afin d'équilibrer les apports en acides aminés essentiels, nous marions le plus souvent céréales et légumineuses. Enfin, nous sommes très attentifs à la qualité des sucres utilisés et préférons le sucre de canne non raffiné. La Bio-Nutrition Bjorg, c'est plus que du Bio. C'est aussi la possibilité d'apprendre à mieux se nourrir avec les conseils de notre naturopathe et chef Bio Laurence Salomon sur www.bjorg.fr

Bio-Nutrition Bjorg, une autre alimentation est possible.

BJORG

POSTERNAK/LA MATRICE

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

AGENDA MARCHÉ

Pas de vacances d'été au marché. En juillet et en août, les étals travaillent à plein régime, comme tous les saisonniers.

texte **Claude Malbec**

En vedette : LA TOMATE ANANAS

Acheter : Il en va de cette espèce ancienne assez volumineuse, pas donnée mais incomparablement savoureuse, d'un jaune tirant sur l'orange vif, comme des espèces plus ordinaires : elle doit être bien ferme, non fripée, et aromatique.
Conserver : A température ambiante, un séjour au réfrigérateur galvauderait son goût inimitable.
Déguster : Elle est excellente en salade. Mais sans vinaigre, à bannir, d'autant qu'elle est peu acide, et donc adaptée aux intestins fragiles. Comme sa chair reste ferme à la cuisson, elle est parfaite en tarte sur un fond de pâte brisée, avec d'autres variétés de tomates pour un mélange de couleurs, ou du fromage de chèvre. Et pourquoi pas un gaspacho de tomates jaunes ?

Zoom sur LE HARICOT TARBAIS FRAIS

Acheter : Son prix, plutôt élevé, tient au fait que sa culture ne peut être mécanisée. Commercialisé frais, en gousses, de la fin août au mois d'octobre, il est alors si savoureux qu'on y verra moins un féculent qu'un légume.
Conserver : On peut le surgeler sans en altérer les qualités.
Déguster : Outre le cassoulet (cuit moins longtemps et plus savoureux avec des haricots frais), il excelle en garniture ou en salade, tiède avec du persil ciselé, des oignons frais émincés, de l'huile d'olive et du piment d'Espelette. En houmous, réduit en purée et monté à l'huile d'olive avec de l'ail. Essayez-le en version sucrée, émulsionné façon mont-blanc, comme une crème d'azuki.

LE FENOUIL COMMUN

Acheter : Si vous n'en trouvez pas de sauvage, choisissez le fenouil ordinaire. De préférence avec un bulbe d'un blanc immaculé, charnu et ferme, des tiges vigoureuses et des feuilles bien vertes. Celles-ci font, comme les petites graines jaunes, un excellent condiment anisé.
Conserver : Pas plus d'une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.
Déguster : Le bulbe est délicieux cru : émincé finement, assaisonné d'huile d'olive, de citron et de coriandre. Ou avec des quartiers de pamplemousse. Mais aussi en garniture d'un poisson, coupé en lamelles et rôti au four avec de la fleur de sel et un simple filet d'huile d'olive. Les branches font un excellent beurre de fenouil, accompagnent une tapenade, rehaussent un court-bouillon, un mijoté, ou une sauce tomate.

SMS Lassés des langoustines ? Tentez l'écrevisse ! Il faut les choisir vivantes en évitant les sujets aux pinces ballantes, et les déguster le jour même en vinaigrette avec une effilochée de poireaux, de l'estragon, de l'avocat et du pamplemousse, ou dans sa nage avec un trait de cognac et de vin blanc, du concentré de tomate et un bouquet garni. Et pour changer, dans un bouillon thaï avec des radis émincés, de la coriandre, de la citronnelle et du gingembre.

LES PRUNES **Acheter :** Quetsche, reine-claude, mirabelle... vous avez tout l'été pour explorer ce nuancier allant du mauve au fauve. Préférez-les lisses et charnues, sans meurtrissures ni flétrissures. Une pellicule blanchâtre est signe de maturité. **Conserver :** Quelques jours dans le bas du réfrigérateur, ou congelées après les avoir dénoyautées. **Déguster :** Une fois soigneusement lavées, en compote avec un bâton de cannelle et une badiane. En crumble ou sur un fond de tarte avec une crème d'amande. Et pourquoi pas en chutney, avec un trait de vinaigre et du miel, pour changer du porc aux pruneaux.

E. Sicot. Tomate ananas Savéol. X. Imbert/Studio HF.

PESCANOVA

Les bienfaits de la haute mer en direct !

SAVEURS ESTIVALES :
Véritable Merlu du Cap
et son Gaspacho

Les Pavés de Merlu Blanc,

Véritable Merlu du Cap,
sont présentés sans arête et avec peau
pour une meilleure tenue à la cuisson.
Grillés, poêlés, ou à la plancha, découvrez
la saveur intacte du Merlu à la chair si délicate...

De la mer à la table , découvrez nos recettes, des astuces sur :
www.pescanova.fr

JUILLET-AOÛT

Chaque mois, Elle à table suit le cours des évènements gourmands et vous livre ses bons plans de sorties…

texte **Julien Bouré**

2/07 - 5/07 - 24/07

Enfin de vrais casse-dalles aux festivals d'été !

Vous êtes au concert, ça creuse sévère dans la fosse, et vous n'en pouvez plus des baguettes de merguez et des barquettes de frites molles. Bonne nouvelle, le Fooding lâche les stands de ses Bazarettes sur les grands festivals de l'été : le 2 juillet, ce sera à Paris au Days Off avec entre autres le boulanger Poujauran et le boucher chevalin Michel Beaubois. Le 5 au Calvi on the Rocks, il y aura des huîtres de Diane, des charcuteries et du fromage de chez Nicolas. Enfin le 24, le Big Festival de Biarritz jouera en présence du fromager Frédéric Minvielle, du maraîcher Jean-Luc Garbage et du super charcutier Eric Ospital. Cocktail officiel de l'évènement, une Tomate revisitée par Olivier Bon, l'excellent barman de l'Experimental Cocktail Club et du Prescription, sans grenadine artificielle, avec des fruits rouges, des tomates vertes, du blanc d'œuf, du jus de citron et, of course, un petit coup de Ricard.
Infos sur www.lefooding.com

2 au 4/07

« Eloge de la pâtisserie » à Aurillac (Cantal)

Les Européennes du Goût, c'est un grand marché, des démonstrations de chefs, un concours sur vote du public, des ateliers du goût, des animations pour les plus jeunes et des musettes en soirée. Cette année, il est question de « nouvelle pâtisserie, comme on parlait il y a quelques années de nouvelle cuisine », avec la participation de Pierre Hermé.
Infos sur www.e-gout.fr

5/07

Street Food au Batofar, part II

Le magazine gratuit M.I.A.M. remet le couvert sur les quais de Seine après une première soirée (grande) cuisine de rue autour du burger, où figurait celui conçu par le boucher Yves-Marie Le Bourdonnec pour le Meurice, lequel fut élu meilleur burger du monde par le New York Times. Cette fois-ci, ce sera une spéciale Fish'n Chips.
Au Batofar, Quai François Mauriac, Paris 75013, infos sur www.lemiam.fr

5/07

La Nuit des Omnivores

Le programme de cette nocturne n'était pas encore finalisé au moment du bouclage. Une seule certitude, il sera question de cuisine et de cinéma, et cela se passera à Paris au très beau restaurant du centre culturel Le CentQuatre, dont le décor évoque un peu ces squelettes de dinosaures en tranches prédécoupées à emboîter.
Infos sur www.omnivore.fr

28/07

Prolongation de l'expo Cultures des laits du monde

Cette exposition de beaux clichés pris à travers le monde sur le thème des routes du lait se veut un avant-goût de la future Milk Factory, « espace d'expositions et laboratoire de création de la collective des Produits Laitiers », qui ouvrira courant 2010.
Galerie Deborah Zafman, 3-5 passage des Gravilliers, Paris 75003. Infos sur www.lamilkfactory.com

22/07 au 3/08

124e édition de la Rural à Buenos Aires

La Rural, c'est un peu le Salon de l'agriculture de ce pays vacher, premier consommateur de viande dans le monde, où le bœuf abondait déjà tant à l'époque coloniale qu'on garde mémoire d'invasions ennemies avortées grâce au bétail poussé vers les plages de débarquement. C'est une incursion pittoresque de la pampa et des gauchos en pays « Portègne », cette petite république côtière qui s'appelle Buenos Aires. Ici, dans le beau stade, l'ambiance comices agricoles, folklore et viande asada le dispute au chic suranné des concours équestres, des sauts d'obstacles et autres défilés de carrosses.
A Buenos Aires (Argentine), av. Sarmiento 2704. Infos sur www.exposicionrural.com.ar

7 au 12/09

Exposition capitale à Lima

Cette semaine péruvienne est un évènement gastronomique à l'échelle des deux Amériques. Le Pérou s'offre 800 000 m² à Lima pour exposer ses cuisines millénaires et d'avant-garde pendant le 3e Salon international gastronomique. Saviez-vous qu'en dehors du ceviche (célèbre marinade de poisson cru) et des recettes traditionnelles aussi multiformes que ce pays de jungle, de côtes et de hauts plateaux, il existe des éclaireurs liméniens semblables au chef Gaston Acurio, le très médiatique initiateur du salon ? Ceux-ci métissent tendances néo-andines et inspirations asiatiques, notamment nippones, dont la communauté au Pérou est l'une des plus prospères hors de l'archipel.
3e Salon international gastronomique, Mistura 2010, Parc des Expositions de Lima. Infos (en espagnol) sur www.mistura.pe

Si, vous aussi, vous organisez une manifestation gourmande en **septembre** et **octobre**, n'hésitez pas à nous en faire part à :
Elle à table, Agenda gourmand
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex, ou à
courrier.elleatable@lagardere-active.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

CABERNET D'ANJOU
TENDRE COMME LE ROSÉ

Reçu en 2000 parmi les premiers Meilleurs Ouvriers de France dans la catégorie sommeliers, Christian Péchoutre est actuellement Secrétaire Général de l'Union de la Sommellerie Française, et vice-président de l'association dans le Val de Loire. Cet été, ce sauveur de mariages mets-vins nous ravit les papilles.

L'été, on a envie de légèreté et de fraîcheur, le rosé semble alors de rigueur ! Pourquoi partir sur l'Anjou ?

Christian Péchoutre : la particularité de ces Cabernet, ce sont les sucres résiduels, qui en font des vins moelleux, bien différents des autres rosés. En outre, ils vieillissent très bien, ce qui est exceptionnel.

Ce sont donc également des vins de garde ?

C.P. : oui, si l'on a la patience d'attendre un peu. J'en ai goûté de splendides datant d'une vingtaine d'années. On obtient plus d'épices, de puissance, idéal à marier avec les carpaccios, les sashimis, les algues, le cru...

Et cet été ?

C.P. : je dégusterai le Cabernet sur le fruit, dans leur jeunesse, car ce sont des vins très souples, que la présence de sucre ne marque pas d'acidité. Le grand classique, c'est au dessert : les fruits rouges s'accordent très bien à cette fraîcheur typique de la Loire.

« Un grand classique, c'est au dessert : les fruits rouges s'accordent très bien à cette fraîcheur typique de la Loire. »

TARTELETTE AUX FRAMBOISES

Préparation pour 4 personnes : 25 min
Temps de pause : 2 h / Cuisson : 12 min

Pour la pâte brisée : • 250 g de farine • 125 g de beurre • 1 pincée de sel • 1 jaune d'œuf • 50 ml d'eau froide. Pour la garniture : • 125 g de framboises • 15 cl de crème fraîche épaisse • 4 cuillères à soupe de sucre glace • 1 sachet de sucre vanillé • 45 g de sucre en poudre

• Préchauffez le four à 230 °C (th. 7/8). • Lavez et essuyez les framboises. • Faites passer entre vos mains le beurre coupé en petits dés avec la farine et le sel jusqu'à obtention d'une poudre sableuse. • Ajoutez le jaune d'œuf et un peu d'eau, puis assemblez la pâte en boule. • Malaxez la pâte en boule et mettez-la au frais durant 2 h minimum. • Beurrez des moules à tartelette, de 8 cm de diamètre. • Étirez la pâte au rouleau sur une épaisseur de 1/2 cm et garnissez-en les moules. • Piquez les fonds de tarte avec une fourchette. • Faites cuire les tartelettes 10 à 12 min afin qu'elles dorent sans roussir. Laissez refroidir puis démoulez. • Fouettez la crème avec le sucre vanillé et 3 cuillères à soupe de sucre glace. • Disposez les framboises sur les fonds de tarte. • Poudrez du reste de sucre glace et servez.

D'autres recettes sont disponibles sur **www.vinsdeloire.fr**

© Rivu

Rendez-vous dans votre prochain numéro pour un nouveau vin et son mets...

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

COOKING CHEF

UN VIRTUOSE, DANS VOTRE CUISINE

Mélanger, pétrir, fouetter, râper, émincer… le robot Major Kenwood savait tout faire. Et maintenant il cuit pour votre plus grand plaisir ! Avec une maîtrise remarquable de la cuisson, du temps et des gestes, impossible de rater une recette ! Laissez-le faire, savourez votre plaisir et profitez de votre liberté !

DES OUTILS DE PRO

Livrés avec le Cooking Chef, ils vous permettent de réaliser toutes les préparations de l'entrée au dessert :

- Un kit comprenant une collection complète d'outils pour les préparations chaudes et froides : fouet ballon, batteur K, pétrin, batteur souple et mélangeur
- Un blender bol inox de 1,5 L
- Un bol multipro avec couteaux et 3 disques pour râper et émincer
- Un panier vapeur
- Une spatule nouvelle génération, souple et résistante à la chaleur, une corne et un dessous de bol.

Vous pouvez également compléter cette collection avec une gamme de 30 accessoires adaptables pour réaliser toutes les préparations.

IL NE RÉDUIT PAS LE TEMPS, IL LE DOMESTIQUE !

Le secret d'un plat réussi tient souvent à la juste durée de la cuisson et à la précision du mélange. Le Cooking Chef, vous libère de ces contraintes. Son atout : un variateur de vitesses complété de trois positions de mélanges dédiées à la cuisson. Osez enfin les sauces un peu sophistiquées ou la réalisation d'un délicieux risotto sans passer des heures à le remuer. Après avoir mis les ingrédients, sélectionnez la position de mélange, la température et réglez le temps. Le Cooking Chef se charge de tout !

Enfin, en attendant vos invités, gardez votre plat au chaud sans craindre une cuisson excessive grâce au minuteur de ce génial robot qui maîtrise le temps de 5 s à 3 h.

UN GÉNIE DE LA CUISSON...

Mijoter, saisir, rissoler, cuire à la vapeur ! Le Cooking Chef maîtrise tous les types de cuisson avec une précision exceptionnelle. La plaque induction, située sous le socle, est équipée de deux sondes permettant une maîtrise de la température à 5° près. Et cela de 20 à 140°. Associé au mouvement des outils dans le bol, c'est une garantie de réussite. Essayez la délicate réalisation de la crème anglaise, vous serez étonné !

LES LIVRES DE RECETTES COOKING CHEF

Ecrits par de grands chefs, ces livres vous donnent, en plus des idées, toutes les clés d'utilisation de votre Cooking Chef. Plus de 100 recettes à découvrir et savourer en famille ou entre amis ! Déjà parus « Desserts & entremets » et « Sauces et chutney ».
Pour toute information, renseignez-vous auprès du Cook & Coffee.

Votre Espace Démo
Cook & Coffee est le concept store dédié à la préparation et l'expérimentation de la cuisine et du café.
Venez découvrir et essayer le Cooking Chef et ses 30 accessoires, tous les jours du mardi au samedi de 10 h à 19 h.

NOUVEAU !
Cours de cuisine gratuits tous les jeudis et les samedis, sur rendez-vous uniquement.

Cook & Coffee,
3, rue Paul Cézanne
75008 Paris
01 53 75 44 44

INGRÉDIENTS
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 petit piment rouge
- 800 g de poisson blanc
- Le jus de 2 citrons verts
- Sel et poivre
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 500 g de tomates pelées en boîte
- 1 branche de thym
- Un peu de persil ciselé

PRÉPARATION
Préparation 1 heure
MARINADE
Marinade 1 heure
CUISSON
Cuisson 25 minutes

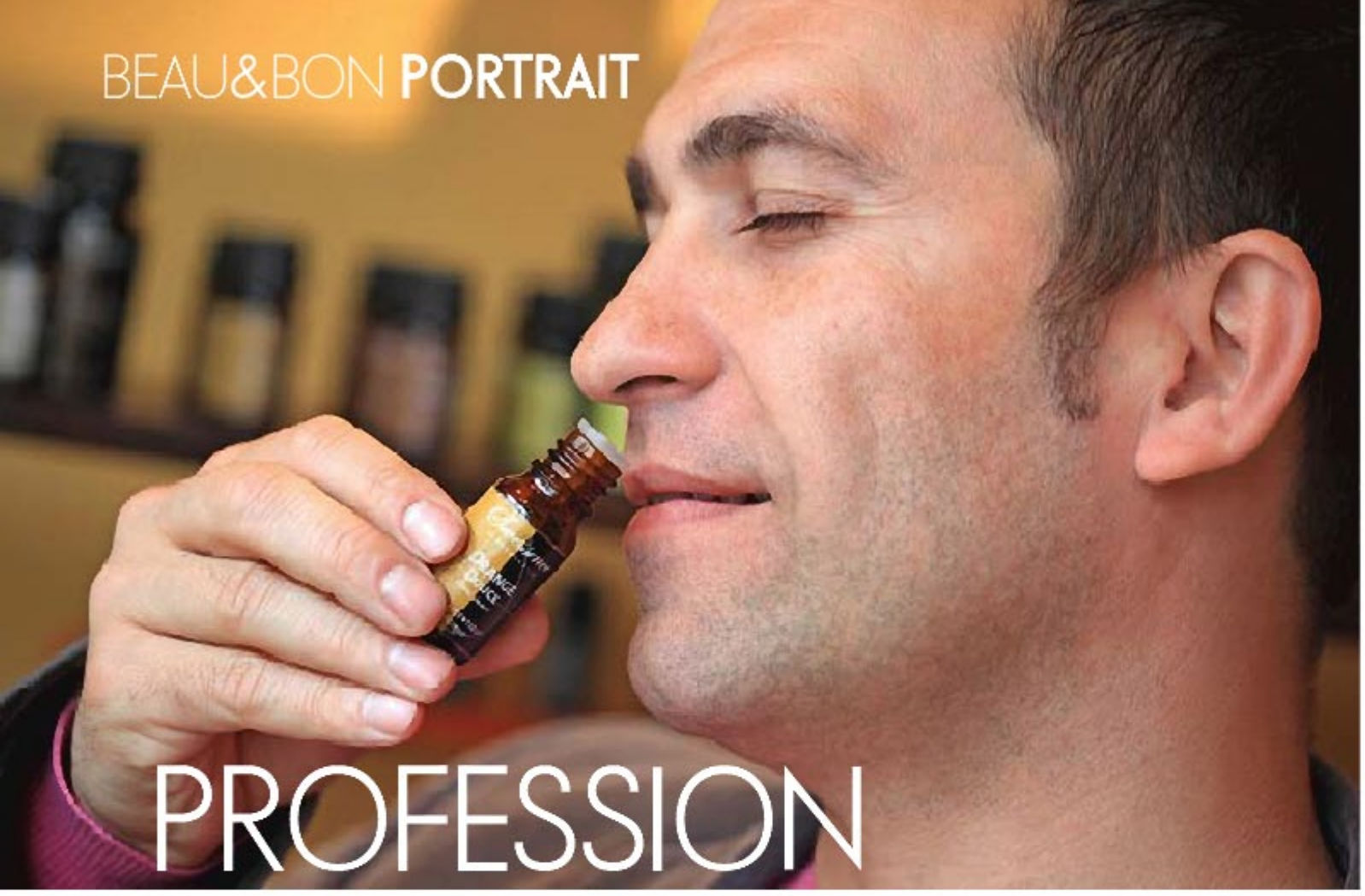
DAUBE DE POISSONS pour 4 personnes

1. Eplucher les oignons et l'ail et écraser l'ail
2. Laver et couper le piment
3. Couper le poisson en cubes. Le mettre dans un plat creux avec le piment coupé, les gousses d'ail hachées et le jus des citrons. Saler et poivrer
4. Couvrir de film alimentaire et laisser mariner 1 heure au réfrigérateur
5. Installer le Bol Multipro équipé du disque à émincer épais sur la sortie intermédiaire du robot
6. Régler la vitesse sur 3 pour émincer les oignons
7. Verser l'huile dans le Bol du robot
8. Installer le Batteur Souple
9. Régler la température au maximum, le minuteur sur 1 min et la vitesse sur « mélange 1 »
10. Ajouter ensuite les oignons dans le Bol du robot
11. Régler la température au maximum, le minuteur sur 3 min et la vitesse sur « mélange 1 » pour les faire revenir
12. Puis, ajouter les tomates et le thym dans le Bol du robot. Saler et poivrer
13. Régler la température sur 110°C, le minuteur sur 10 min et la vitesse sur « mélange 1 »
14. A l'arrêt dur robot, remplacer le Batteur Souple par le Mélangeur
15. Ajouter le poisson et sa marinade dans le Bol du robot
16. Régler la température sur 100°C, le minuteur sur 10 min et la vitesse sur « mélange 3 »
17. Dresser le poisson et sa sauce dans un plat creux, parsemer de persil haché et servir aussitôt avec un riz blanc.

Découvrez le Cooking Chef en vidéo sur le site :
www.cookingchef.fr

KENWOOD

LE SAVOIR-FAIRE KENWOOD, LA °CUISSON EN PLUS



PROFESSION ECO-AROMATHERAPEUTE

C'eût été aussi bien de titrer artisan-distillateur, récoltant, sourceur, mixologiste, nez, voire ambianceur, autant de qualités que Jean-Charles Sommerard accumule, croise, métisse. Mais au fond, son cœur de métier, ou si l'on veut son métier de cœur, ce sont les huiles essentielles bio. Et comment en tirer du plaisir, y puiser un bien-être.

photos **Alain Longeaud** - texte **Julien Bouré**

C'est dingue ce qu'on peut ressembler à son job. Ces mimétismes professionnels, comme certains maîtres semblent tenir de leur toutou. Lui a le verbe précieux, un ramage fleuri, le regard plein d'effluves magnétiques, un visage harmonieux, mais dense, meublé. En revanche, ses arguments valent plus qu'une histoire à l'eau de rose. Le discours est certes alambiqué, mais il est bien huilé et sans bouffées délirantes. La preuve, **voilà deux ans que Jean-Charles Sommerard a ouvert Artisan Nature** à Paris avec deux associés, un «bar à cocktails floraux» dans un quartier à haut débit de boissons, au carrefour des rues Saint-Maur et Oberkampf, où une entreprise fumeuse passe rarement l'hiver. C'est un endroit curieux, une petite pompe à laquelle on s'arrête pour faire le plein d'essences. Car toute la boutique tourne autour de la distillation des huiles essentielles. C'est très simple, on chauffe un végétal avec de l'eau, la vapeur fait éclater les petites poches sécrétrices d'essences, et un nuage concentré de molécules aromatiques va migrer pour se condenser par refroidissement dans le serpentin. Il en résulte une huile essentielle, et son sous-produit, moins consistant, plus dilué, l'eau de fleur. Jean-Charles Sommerard exploite cette dernière comme on fait de la ricotta avec le petit-lait d'une mozzarelle. A ses yeux, ces hydrolats représentent l'homéopathie des huiles essentielles, ils s'adressent aux sujets sensibles, aux enfants, dans une dynamique de douceur. «Je mets ça au service du goût, en imaginant une aromathérapie gourmande. Avec des cocktails d'eaux florales et de fruits de saison, je compose des séquences relaxantes, toniques, circulatoires, antidouleurs…»
Les huiles essentielles sont plutôt des produits d'initiés. Après tout, il s'agit d'un mariage d'atomes de carbone et d'hydrogène, d'une chaîne hydrocarburée qui va droit au foie. «On peut les toucher, les sentir, les goûter, la plupart peuvent être diffusées sans danger, à l'exception de quelques-unes particulièrement irritantes, comme la menthe poivrée, la cannelle, la gaulthérie, que je conseille d'associer à des huiles messagères. Il faut une tonne de cannelle-écorce pour fabriquer trois kilos d'huile essentielle.

« Je compose des séquences relaxantes, toniques, circulatoires, antidouleurs... »

Imaginez la concentration!» C'est comme de regarder une éclipse solaire en face: on se brûle la rétine sans s'en apercevoir.
Dans une grande ville comme Paris, on se retient de respirer, on ne se touche plus, on travaille de l'intellect. Cet environnement acide, toxique, sécréteur de bile, serait en résonance avec certaines huiles: «C'est le cas d'un petit citron, qui va apporter un soutien à des organes en souffrance comme le foie, la vésicule. A un sanguin, je recommande une lavande vraie ou du géranium bourbon pour calmer sa tension artérielle, le faire passer en mode hypotenseur.»
Le père de Jean-Charles, ancien expert au ministère de l'Agriculture devenu distillateur à Madagascar, avait créé Florame, l'une des premières entreprises d'aromathérapie bio dans les années 1970. «C'était un peu dogmatique à l'époque. On a commencé par vendre des diffuseurs d'arômes, avec des pompes grises rédhibitoires issues de la technique des aquariums. Les clients y mettaient de l'eucalyptus globulus pour soigner la petite famille, mais ça sentait le suppositoire, et le tout finissait au placard.» Aujourd'hui, il met au point des arômes en spray qui musclent les plats, poussent les saveurs. «L'été, on est gâté par les basilics, mais en hiver, ces distillats les font perdurer en intensité, bien au-delà d'une conserve.» C'est comme ces bouillons de volaille à infuser: plus besoin de faire cuire la carcasse entière, et le résultat est aussi bien. Du coup, **les portes s'ouvrent: «J'ai rencontré Philippe Olivier, chef barman de l'hôtel de Crillon**, qui a renoncé aux sucres ajoutés en introduisant des eaux de fleurs à sa carte.» Camille Lesecq, le virtuose chef pâtissier de Yannick Alleno au Meurice, l'a fait travailler sur une pomme d'amour à la framboise et à l'absolu de jasmin, de la guimauve au vétiver, un macaron à la rose, une bûche de noël à la sauge sclarée…
Michel Trama, trois étoiles à Puymirol, dans le Périgord, lui commande des aromacooks: «Ils magnifient une recette, procurent une sensation de jeunesse. Correctement dosé, c'est précis, léger, comme un voile. En plus, ce sont des produits naturels, pas des huiles de synthèse.»

© V. Lappartient

UNE CUISINE DE GRANDE CLASSE !

Conçus au plus près des critères d'une cuisine domestique, les quatre cuisine-ateliers de l'Ecole de Cuisine Alain Ducasse traduisent l'exigence partagée de Perene et du grand chef pour les produits de caractère. Un partenariat exclusif placé sous le signe du goût et de l'excellence avec pour objectif commun la réalisation d'une cuisine conviviale et élégante.

© Nicolas Louis

Romain Corbière

Pièce centrale de la maison, la cuisine est un espace de vie où l'on aime se retrouver pour partager moments heureux et émotions culinaires. Un lieu esthétique et performant qui exprime la technicité discrète et le reflet de la personnalité de son propriétaire. Dans cette école de l'excellence conçue comme une maison individuelle, la partition se joue à quatre mains entre le piano du célèbre cuisiniste et le maestro des étoiles. Romain Corbière, le « Chef des Chefs » de l'École de Cuisine Alain Ducasse, décrypte pour nous les secrets d'un espace de préparation réussi.

LA MARCHE EN AVANT !

Lorsque l'on conçoit une cuisine, on doit imaginer tous les circuits que vont emprunter les produits. C'est ce que nous appelons « la marche en avant », le but étant que les produits ne se croisent jamais. C'est pour cette raison que l'ergonomie et l'emplacement du pôle préparation sont essentiels. Il doit être positionné au centre des quatre principales zones d'activité (découpe, lavage, cuisson et stockage). Tout doit être fonctionnel, pratique, étudié de façon à vous permettre de vous concentrer sur votre recette et éviter les pas inutiles.

LA ZONE DE PRÉPARATION DES REPAS

Ce pôle contient les ustensiles de cuisine nécessaires à la préparation des plats ainsi que les produits de consommation ouverts utilisés régulièrement. Il est composé d'un espace de plan de travail dégagé que l'on prendra soin de prévoir assez large, et de meubles destinés au rangement des ustensiles et des couverts de préparation, appareils de cuisine, ainsi que ceux destinés au rangement des épices et des condiments, vinaigres, huiles et sauces.

QUE LA LUMIÈRE SOIT !

La cuisine est une pièce à vivre dédiée au plaisir des sens. Elle doit être aussi bien fonctionnelle qu'émotionnelle et simplifier votre quotidien. La zone de préparation et de mélange des aliments doit être parfaitement ergonomique et éclairée par des lumières d'appoint que l'on pourra disposer sous les meubles hauts et diriger vers le plan de travail. « Ce que j'apprécie particulièrement chez Perene, c'est que l'électricité est totalement intégrée et que les prises et interrupteurs sont cachés donc isolés des projections mais parfaitement fonctionnels. »

UN PETIT TOUR DE FRANCE DES ROSÉS

Les Français sont tombés amoureux fous du rosé.
Le vin pastel, qui surfe sur la vague du succès,
symbolise la sensualité et le plaisir de l'instant.
Choisir le rosé, c'est préférer l'éphémère à l'éternel.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti** - texte **Michel Creignou**

Qu'est-ce qu' un bon rosé ?
Un vin qui s'habille d'une couleur
lumineuse et aguichante, qu'elle
soit rose, saumon, violine ou fuchsia.
Un premier dialogue révélera
des arômes de fleurs, de fraise,
de framboise, d'agrumes,
de miel ou de bonbon anglais.
Il se présentera agile et gracile,
combinant allégrement gras, fruité
et fraîcheur pour faire résonner
un plaisir simple et évident.

Bosch milite jour et nuit pour la sauvegarde des énergies.

Green Technology inside

En étant 44 % plus économique que la classe A, le réfrigérateur A++ GlassLine de Bosch conservera vos aliments et votre argent.

Un produit recommandé par le WWF pour son éco-performance.

www.wwf.fr

Le **réfrigérateur A++ GlassLine** allie à la perfection souci environnemental et souci du design. Environnemental, parce qu'il est l'un des plus économes en énergie, **jusqu'à 44 % plus économique** que les réfrigérateurs de classe A. Design, parce qu'avec sa finition GlassLine noir, sa façade en verre et son rendu ultra brillant, il flatte le regard. C'est sans conteste l'incarnation la plus parfaite de l'élégance technologique qui vous fait économiser de l'énergie et de l'argent.

www.bosch-home.fr ou **0 892 698 010** (0,34€ TTC/min).

Green Technology inside : technologie plus respectueuse de l'environnement. Le WWF : organisation de protection de l'environnement, www.wwf.fr

BOSCH

Des technologies pour la vie

PROVENCE
LA TERRE PROMISE

Aucun doute, la Provence apparaît comme le terroir fécond des bons rosés. Des vins qui dessinent l'art de vivre de la région et soulignent les souvenirs de vacances. Derrière cette facilité se cache la difficulté de son élaboration. Le rosé est un vin exigeant, très difficile à élaborer. Le vigneron doit en effet maîtriser la couleur, dénicher le fruit, définir la rondeur, former le bon équilibre et affirmer la régularité d'une année sur l'autre. Bien entendu, les rosés provençaux déclinent les cépages locaux cinsault, syrah, grenache et exquis tibouren.

▶ Côtes-de-Provence
Domaine de la Croix
Cuvée Eloge 2009

Le rose est pâle et file vers le mauve, le nez se révèle fringant en dévoilant des notes exotiques sur une trame minérale. Rebondi, le vin se déploie dans la rondeur et la générosité en insistant sur un joli fruité soutenu par une fin de bouche passionnelle (13€).

▶ Côtes-de-Provence
Eternelle Favorite 2009
Château de Saint-Martin

Le nez est merveilleux, on hésite entre le lys et la pivoine, la mangue et les agrumes. Cette complexité aromatique se retrouve en bouche autour d'une matière riche et soyeuse, exprimant finesse et élégance. Une réussite (13,70€).

▶ Coteaux des Baux
Château Dalmeran 2009

Entre rose framboise et rose saumon, la couleur hésite. Un vin au nez chatoyant de fruits rouges et noirs. L'attaque est solide, ce rosé a du tempérament, il met en valeur un fruit tendu, une fraîcheur bien fondue avant de séduire par son élégance (12,50€).

▶ Côtes-de-Provence
Château Roubine Inspire 2009

La robe rose bleutée semble idéale, le nez combine les fleurs et les agrumes. Amplitude et fraîcheur se mêlent pour composer un ensemble harmonieux qui s'affirme dans la finesse et la gourmandise (18,66€ par 6 bouteilles).

▶ Côtes-de-Provence
Lampe de Méduse 2009
Château Sainte-Roseline

Il ondule entre le rose, le gris et le saumon, et délivre des fragrances de fleurs et de cerise. Ardent, bien balancé, il délivre du fruit à foison, fait parler l'acidulé et conclut brillamment sur une finale épanouie (12,10€).

▶ Bandol
Domaine de la Bégude 2009

D'un rose affirmé, il affiche un nez volubile qui ondule dans les fruits mûrs et la minéralité. Expansif, il affiche la plénitude de la maturité et s'affirme par une matière charnue, un fruité gourmand et une remarquable longueur en bouche (19,90€).

▶ Coteaux d'Aix-en-Provence
Château Calissanne 2009

Syrah, grenache et une pointe de cabernet sauvignon se marient pour définir ce rosé à la robe pastel. Le nez hésite entre la groseille et la framboise, la bouche apparaît tendue et acérée combinant un fruité gourmand acidulé, et une finale sur les agrumes (6,90€).

▶ Côtes-de-Provence
Saint-André-de-Figuière
Cuvée Magali 2009

Quatre cépages s'accordent pour composer la musique de ce rosé épatant. Sur des arômes d'agrume et de fruits jaunes, il conjugue la rondeur et le gras pour présenter un joli vin qui unit la finesse à l'élégance (7,75€).

CORSE
LA SAVEUR INSULAIRE

De Patrimonio, d'Ajaccio, de Calvi ou Porto-Vecchio, les rosés corses affirment la différence insulaire par leurs cépages. Ainsi, le niellucciu permet l'élaboration de rosés très fruités, des vins qui se font fins et élégants. De son côté, le sciaccarellu, qui signifie «croquant sous la dent», est connu pour donner une couleur qui file vers le saumon et des vins qui jouent la finesse en modulant des fragrances de poivre et de fruit de la passion.

▶ Patrimonio
A Mandria di Signadore 2009

Un rosé "bio" à la couleur pelure d'oignon dont le nez évoque les fruits mûrs et les épices. L'attaque s'annonce ample, le vin prend de la rondeur et du gras, il séduit par son équilibre et sa longue finale (10€).

▶ Ajaccio
Clos d'Alzeto 2009

Le tempérament jubilatoire du sciaccarellu s'exprime dans ce rosé au nez de fleurs et de pamplemousse rose. Un vin gourmand qui régale par son caractère acidulé et ses exquises saveurs de fruits rouges et d'agrumes (10,40€).

▶ Calvi
E Prove 2009 Domaine Maestracci

Le rose évolue vers le cuivre, le nez ventile les agrumes et les notes anisées. Un rosé habile qui raconte le plaisir en misant sur l'élégance, des saveurs de pamplemousse et de fruits rouges, une finale joliment minérale (7€).

L'OR ESPRESSO

Imaginez une nouvelle capsule pour votre machine espresso

Sara Lee Coffee & tea France SNC - 383 885 746 RCS Bobigny.

Goûtez à la différence.

Compatible avec les machines à café Nespresso.®*

*Marque appartenant à un tiers n'ayant aucun lien avec Sara Lee Coffee & Tea France.

Languedoc et Roussillon : des prix épatants

Syrah, grenache noir, cinsault… Empruntant les mêmes cépages qu'en Provence, les rosés défendant les appellations Corbières, Minervois, Saint-Chinian, Faugères et plus largement Languedoc et Roussillon font ressentir des émotions semblables. Bien entendu, on relèvera des nuances, moins de finesse, plus de puissance, mais le bonheur est au rendez-vous. Et surtout, argument choc, ils décrivent un rapport qualité-prix très intéressant.

▶ Vin de pays d'Oc
Les Jamelles 2009

Défilant dans une robe légère aux tonalités bleutées, il affirme sa personnalité par un nez charmant, un fruité séduisant et une fraîcheur désaltérante. Il ondule joliment entre le gras et le soyeux avant de conclure sur une note franche et gourmande (5€).

▶ Vin de pays d'Oc
Arrogant Frog Ribet Pink 2009

Une étiquette et un nom amusants pour un vin qui ne se prend pas au sérieux. Harmonieux, gourmand et acidulé, il propose un joli petit fruit et une belle insouciance (5€).

▶ Domaine Mas Amiel
Le Plaisir 2009

Un petit bonheur à siroter à la fraîche. Pour ceux qui aiment la couleur fuchsia, les arômes de fraise des bois et de fruits blancs, les bouches fraîches qui savent se faire croquantes et les finales ciselées (8,50€).

Bordeaux et Sud-Ouest pour passer à table

D'un rose assez soutenu, le Claret fut longtemps le rouge de Bordeaux. C'est la macération – qui permet de fixer la couleur dans la peau des raisins – qui a donné naissance au rouge au début du XVIIIe siècle. Rosé sombre, le Claret a tendance à disparaître, il est remplacé par les nouveaux rosés. Longtemps hésitants sur le style à adopter, ces vins pastel s'affirment désormais comme des rosés plaisants et joliment fruités.

▶ Château Lafon-Rochet
Lafon-Roset 2009

Une première pour le cru classé de Saint-Estèphe… Un rosé ambitieux, issu de pressurage direct qui met en valeur le cabernet sauvignon. Le rose embrasse le saumon, le nez dévoile des notes de fleurs blanches et d'agrumes, la séduction agit avec la découverte d'une bouche tout en vivacité et en équilibre qui dérive sur le fruit (5€).

▶ Fronton
Château Bellevue-La Forêt
Cuvée Allégresse 2009

Le rosé de Toulouse, la Ville rose. Ce vin à la robe lumineuse séduit par un nez exaltant qui égrène la fraise, la cerise et la mangue. Belle matière, dodue et gourmande, qui harmonise un fruit abondant et une saveur acidulée avant de conclure sur une note épicée (7,40 €).

Au bonheur des roses

Au cœur des terroirs de la vallée du Rhône, le Tavel tire sa singularité de sols sableux et de cailloux roulés. D'un rose franc qui évolue vers le cuivre, il développe des notes de fruits rouges, d'amandes et d'épices, et présente une matière charnue qui décrit la rondeur et la plénitude. Passant par la Loire, le chemin du rosé nous fait rencontrer le cabernet d'Anjou. L'occasion de se laisser aller à la tendresse. A Sancerre et plus au nord, en Bourgogne et en Alsace, place au pinot noir, un cépage friand et fringant qui donne des rosés qui font la roue. Entre framboise et cerise, ils décrivent un plaisir jubilatoire.

▶ Cabernet d'Anjou
Domaine des Galloires 2009

Il ne manque pas d'allure, ce rosé moelleux. Avec ses arômes délicats de fleurs et de cassis et son remarquable équilibre, il se montre sensuel et gourmand avec une très jolie fin de bouche de fruits noirs (3,70€).

▶ Sancerre 2009
Cuvée Le Rabault Joseph Mellot

Toujours confidentiel, le rosé de Sancerre se situe sur le podium. Avec sa couleur charnelle, un bouquet qui combine la fraise et la grenadine, une bouche croquante et acidulée, un fruité ondulant et son allure classieuse, il séduit avec panache (12,90€ environ).

▶ Bourgogne
Ni Rouge Ni Blanc 2009
Jean-Marc Brocard

Un rosé 100% pinot noir qui annonce la joie et l'allégresse. Né dans la région d'Auxerre, il sent le noyau de cerise et le cassis et affiche la franchise, la gourmandise du fruit, la vivacité, avant de conclure sur une touche gracile et savoureuse (7€).

retrouvez toutes nos fiches vin sur www.elleatable.fr

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Adresses p. 144

RÉFRIGÉRATEUR LG VOTRE NOUVEL ESPACE FRAÎCHEUR.

EST-CE UN RÉFRIGÉRATEUR... ... OU BIEN PLUS ?

Avec le nouveau réfrigérateur LG, profitez d'un maximum d'espace et conservez au mieux tous vos aliments, même les plus fragiles comme les fruits et légumes. Doté de la technologie No Frost, il vous assure un air froid ventilé pour une température homogène et des produits frais plus longtemps. L'absence totale de givre, vous libère également des contraintes du dégivrage. Vous serez séduit par son volume de stockage hors normes et son design unique. Enfin, très respectueux de l'environnement, son compresseur linéaire vous permet de réduire votre consommation d'énergie jusqu'à -40% comparé à un réfrigérateur de classe A.
Avec LG, prolongez la fraîcheur.

Compresseur Linéaire

A++

Réfrigérateur LG
www.lg.com/fr

LG
Life's Good

Life's Good = La vie est belle

Ancien chef pâtissier du Crillon, auteur de plusieurs recueils de recettes chez Minerva, Christophe Felder est aussi un as des cours de cuisine. Bonne pâte, il se met à table pour nous faire découvrir les crèmes de la pâtisserie.

photos **Jean-Claude Amiel**
réalisation **Sandrine Giacobetti**

LES INVENTIONS DU PATISSIER FELDER

1

2

GÂTEAU BASQUE AUX FRAISES

(pour deux gâteaux carrés de 14 cm)

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 40 mn / Cuisson : 1 h 15 mn

Crème pâtissière à la fraise
150 g de pulpe de fraise
75 g de lait - 35 g de sucre en poudre
25 g de Maïzena - 25 g de beurre mou

Pâte
260 g de beurre mou
185 g de sucre en poudre
1/2 citron non traité
325 g de farine
125 g de poudre d'amande
1 œuf + 1 jaune
2 pincées de sel fin

Confiture express de fraises
150 g de fraises surgelées
40 g de sucre en poudre

Pour la finition
1 jaune d'œuf

Préparez la crème pâtissière à la fraise. Versez la pulpe de fruit dans une casserole et faites-la chauffer sur feu moyen en mélangeant de temps en temps pour qu'elle n'attache pas.

• Dans un saladier, mélangez avec un batteur électrique le lait, le sucre et la Maïzena de façon homogène et versez-les dans la casserole qui contient la pulpe de fraise, et mélangez avec un fouet sans cesser de remuer, en baissant la température sur feu doux **(1)**.

• Dans un bol, battez le beurre mou en pommade. Dès que la crème pâtissière a épaissi **(2)**, incorporez le beurre en une seule fois et en mélangeant énergiquement avec le fouet. • Versez la crème dans un plat creux et recouvrez-la d'un film alimentaire **(3)**. • Réservez la crème pâtissière au frais.

« Laissez refroidir la crème pâtissière sous un film alimentaire pour éviter qu'elle croûte et battez-la de nouveau avant de garnir le gâteau. »

3

4

5

6

7

à table + Vous trouverez de la pulpe de fruits au rayon des surgelés. Autres parfums : pensez à la mangue, la framboise, l'ananas… Vous pouvez aussi mixer des fruits frais (essayez fraises-groseilles) et les passer au tamis pour récupérer leur pulpe.

> Cette crème pâtissière aux fraises peut s'utiliser comme garniture d'une tarte sablée aux fraises, pour garnir des choux ou des éclairs…

> On peut réaliser un seul gâteau dans un moule de 24 cm environ, rond ou carré, en respectant l'épaisseur de la pâte, le gâteau basque doit être généreux.

8

Préparez la pâte. Mélangez le beurre et le sucre **(4)**, ajoutez le zeste râpé du citron **(5)**, puis la poudre d'amande, les œufs, et mélangez à la spatule jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. • Versez cette pâte directement dans le saladier contenant la farine et le sel **(6)**. Mélangez de nouveau énergiquement jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène **(7)**. • Roulez en boule et emballez dans un papier film. Laissez reposer la pâte au frais.

Préparez la confiture. Dans une casserole, faites chauffer les fraises surgelées avec le sucre pendant 2 mn. • Versez les fraises dans une passoire **(8)**. Récupérez le jus et réservez les fruits. • Faites réduire le jus de moitié sur feu vif. • Ajoutez les fraises et laissez compoter sur feu doux 20 mn en mélangeant de temps en temps (la texture doit être sirupeuse, les fruits pas complètement écrasés, mais sans laisser caraméliser le sirop). Réservez.

« Le fait de cuire la confiture en deux fois évite un ajout de sucre trop important à la recette. »

"Un tourbillon de fraîcheur"

www.marquesdecaceres.com

9

10

11

12

Montage du gâteau. Préchauffez le four sur th. 5-6/170°. Pour un moule de 14 cm, pesez 180 g de pâte, étalez-la sur une belle épaisseur (8 mm) et déposez-la au fond du moule beurré. • Faites un rouleau avec 80 g de pâte, coupez-le en 4 et posez les morceaux sur les bords du moule **(9)**. Répartissez la crème pâtissière autour des bords sur la pâte et versez la confiture au milieu **(10)**. • Etalez 250 g de pâte à la taille du moule, sur 1 cm d'épaisseur, et déposez-la par-dessus **(11)**. • Badigeonnez avec un jaune d'œuf battu, dessinez des arabesques **(12)** et faites cuire 45 mn. Le gâteau doit être bien doré.

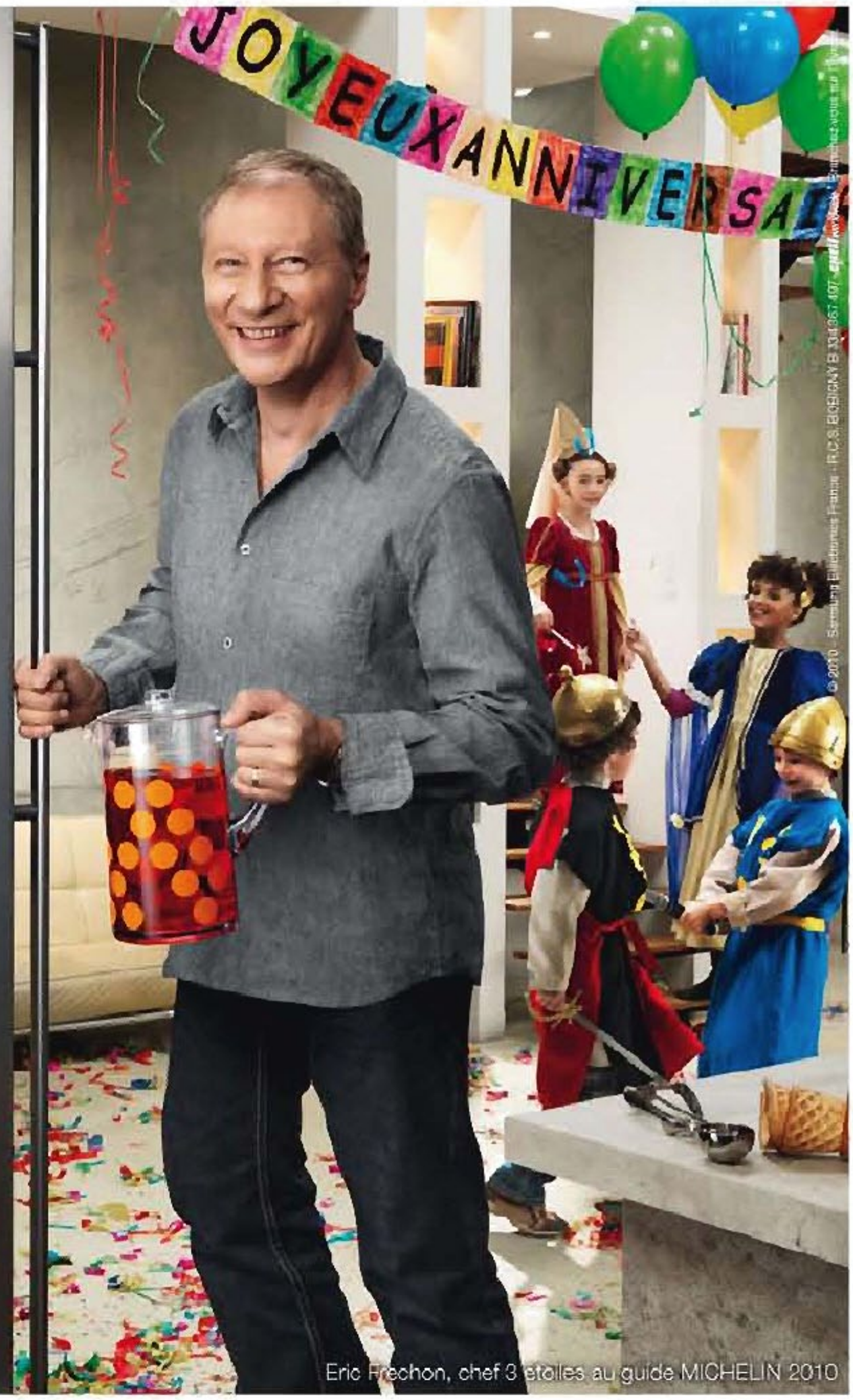
« Couvrez le gâteau avec une feuille de papier sulfurisé 15 mn avant la fin de la cuisson. »

Prochaine leçon filmée avec Christophe Felder:
LE FAR BRETON

LES NOUVELLES INVITATIONS

by Samsung

Chef de l'année du Guide Champérard



Eric Frechon, chef 3 étoiles au guide MICHELIN 2010

Chez Eric Frechon, on a une grande capacité à faire plaisir aux enfants...

G-SERIES

Réfrigérateur américain grande capacité I Classe énergétique A+

Les lignes modernes du G-Series de Samsung vous réservent une capacité record de 628 litres dans des dimensions standard. Grande capacité peut être synonyme d'économies ; de classe énergétique A+, il vous permet de réduire votre consommation d'énergie jusqu'à 25%. De plus, avec la technologie Twin Cooling System™ vos aliments conservent toute leur saveur et leur fraîcheur plus longtemps.

SAMSUNG

TURN ON TOMORROW*

Pour plus d'information, connectez-vous sur
www.samsung.com/fr/nouvellesinvitations

RECETTE GAGNANTE

Cuisinart

C'EST VOUS LE CHEF !

AVEC LA NOUVELLE COLLECTION CUISINART ÉLITE

Cuisinart et Elle à Table *s'associent pour vous faire gagner l'un de ces trois préparateurs culinaires de dernière génération. Paul Bocuse, Philippe Lusseau et Sandrine Giacobetti ont sélectionné une recette parmi les nombreuses propositions reçues dans la catégorie «Verrines». Philippe Lusseau la réalise pour vous à l'aide du Mini-Préparateur Cuisinart Elite.*

Lagardère publishing

Collection Cuisinart Elite - Liste des points de vente sur www.cuisinart.fr - Hotline consommateurs : 00 800 2011 2014

Studio N+1, Isabelle Dorpe

Notre gagnante :
Mme Isabelle FAGES, du Nord.

VERRINE «DOLCE VITA»

Pour 6 personnes
Catégorie : verrines avec mini-préparateur - Préparation : 20 min.

6 gressins - 100 g de mascarpone - 100 g de fromage frais (type Carré Gervais) - 10 cl de crème liquide - 1 c. à soupe de « pesto alla Génovese » - 6 quartiers de tomates séchées - 4 fines tranches de jambon de Parme - 12 copeaux de parmesan - 50 g de pignons de pin - 6 feuilles de basilic - Sel, poivre

❶ A l'aide du mini-préparateur, préparer une crème en mélangeant le mascarpone, la crème liquide et le fromage frais. ❷ Saler, poivrer, puis déposer une cuillerée de cette crème au fond des verrines. ❸ Emincer le jambon cru en très fines lanières et en déposer dans chaque verrine. Mélanger le reste de crème avec le pesto et recouvrir le jambon. ❹ Décorer avec quelques pignons, des copeaux de parmesan, un quartier de tomate séchée et une feuille de basilic. Planter dans chaque verre un gressin coupé en deux. Toute l'Italie dans un petit verre !

astuce **Elle à table**

Variez les plaisirs en remplaçant le pesto « alla Genovese » par un pesto de tomates séchées ou un coulis de tomates-basilic fait maison. Remplacez les pignons par des olives noires et le jambon de parme par un jambon blanc aux herbes.

LE MINI-PRÉPARATEUR CUISINART ÉLITE

Réf. CH4DCE

- **2 lames en 1** pour hacher, mixer, émulsionner, fouetter d'un côté, mais aussi concasser, broyer, moudre, piler de l'autre. Il est facile de réaliser une crème fouettée en 30 secondes grâce à la lame ultra-performante.
- **Moteur à double sens** offrant une multitude de préparations.
- **Système bloc-lame :** la lame reste fixée au fond du bol lorsque l'on verse la préparation.
- **Système goutte à goutte** qui permet la réalisation de toutes les sauces et émulsions (mayonnaise, vinaigrette, béarnaise…) sans ouvrir le couvercle.
- **Base en aluminium massif.**
- **Garantie 3 ans.**
- **Livre de recettes :** « La Cuisine express ».

Philippe Lusseau, *conseiller culinaire Cuisinart, **a réalisé la recette gagnante à l'aide du mini-préparateur de la nouvelle collection Cuisinart Elite. Il nous donne quelques conseils :***

« Grâce au mini-préparateur, il est très facile de réaliser rapidement des verrines pour un apéritif dînatoire. Pour cette recette, Mme Fages a utilisé du mascarpone. Pour alléger la préparation, vous pouvez ajouter au mélange mascarpone, fromage frais, et 10 cl de crème liquide que vous aurez fouettée à l'aide du mini-préparateur. »

RENDEZ-VOUS SUR LE SITE **CUISINART.FR** POUR CONSULTER LA VIDÉO DU MINI-PRÉPARATEUR

Découvrez la recette gagnante dans la catégorie «Pains et brioches» du prochain numéro…

EN CUISINE...

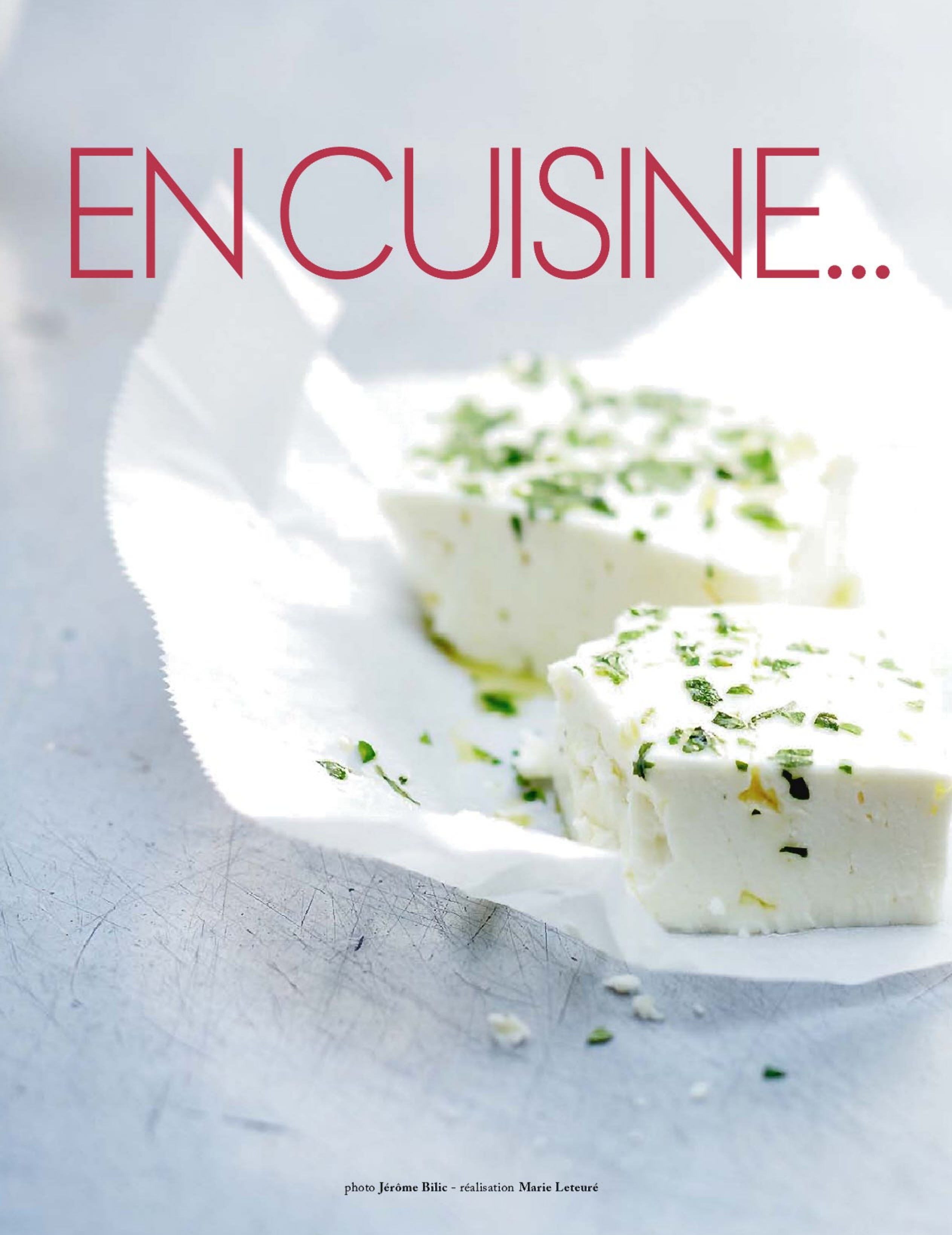


photo **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré**

> **Nos recettes froides** PAGE 54
Sorties tout droit du réfrigérateur

> **Marinades** PAGE 64
Faites trempette

> **Les fromages frais** PAGE 70
Mariages en blanc

> **La recette de base** PAGE 76
De quoi appareiller vos quiches

> **Cuisine du placard** PAGE 80
Raclez vos fonds d'épicerie

> **Menus bébé** PAGE 84
Qui a dit qu'on ne jouait pas avec la nourriture ?

MI-DÎNETTE

Elles sont faites à l'avance et servies en différé, pour ou après la plage. Les recettes méridionales sont plus piquantes en tenue légère.

photos **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré**

Soupe de concombre et radis
fiche-recette

Bol, Habitat. Serviette, Merci.

AÏOLI DE CABILLAUD AUX LÉGUMES *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 25 mn / Cuisson : 25 mn

6 pavés de cabillaud - 6 œufs
1 botte de carottes - 2 fenouils
1 poignée de haricots verts
6 petits poireaux - huile d'olive
Pour l'aïoli :
1 jaune d'œuf - 1 c. à café de moutarde
2 dosettes de safran en poudre
1 gousse d'ail hachée - huile de tournesol

Mettez les pavés de ,cabillaud dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Couvrez, faites cuire 15 mn sur feu doux et laissez refroidir dans la cocotte. • Faites cuire les œufs dans de l'eau bouillante salée pendant 8 mn, puis mettez-les dans un bol d'eau froide. • Epluchez les légumes, lavez-les et coupez les carottes et les fenouils en bâtonnets. Faites cuire les légumes dans de l'eau bouillante salée pendant 10 mn, puis égouttez-les, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, poivrez-les et laissez-les refroidir.

Préparation de l'aïoli : mélangez le jaune d'œuf, la moutarde, l'ail finement haché, le safran, du sel et du poivre dans un bol, tout en versant de l'huile en mince filet et en fouettant jusqu'à obtenir la bonne consistance. • Vous pouvez ajouter un peu d'huile d'olive à la fin. Réservez au frais. Servez les légumes et le poisson avec les œufs durs écalés et l'aïoli.

à table + **Si vous voulez une sauce avec une texture plus ferme et plus consistante, ajoutez la chair d'une petite pomme de terre cuite à l'eau, pelée, écrasée et passée au travers d'une passoire.**

Assiette, Habitat. Fourchette, Caravane Emporium. Bol, Emery & cie.

Linge, Caravane Emporium. Assiettes, Habitat.

TARTINES DE TOMATES AUX HERBES ET POIS CHICHES *(6 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 5 mn

12 tomates moyennes de différentes couleurs
12 tranches de pain grillé
2 gousses d'ail - poivre du moulin - huile d'olive
vinaigre balsamique - sucre en poudre
basilic, ciboulette, marjolaine.
Pour la purée de pois chiches :
300 g de pois chiches cuits (en boîte au naturel)
1 citron - 4 c. d'huile d'olive
1 pincée de piment de Cayenne

Lavez et essuyez les tomates, coupez-les en deux. • Faites chauffer de l'huile d'olive dans une grande poêle, saupoudrez de sucre, posez les tomates côté chair sur le fond de la poêle et faites-les cuire pendant 5 mn sur feu assez vif en secouant la poêle fréquemment. • Salez, poivrez, parsemez d'herbes ciselées. • Arrosez d'un filet de vinaigre balsamique au dernier moment et laissez refroidir. • Frottez les tranches de pain avec l'ail. • Tartinez-les avec la purée de pois chiches et posez les tomates dessus.
Préparation de la purée de pois chiches : rincez-les à l'eau froide, égouttez-les et mixez-les avec le jus du citron, l'huile d'olive, le piment, du sel et du poivre jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Réservez au frais.

à table + **Vous pouvez aussi servir ces délicieuses tomates en salade avec de la mozzarella.**

Assiettes, Merci.

TERRINE DE LÉGUMES *(6 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 30 mn / Réfrigération : 4 h

2 courgettes - 1 aubergine - 3 poivrons
sucre en poudre - piment de Cayenne - thym - huile d'olive
200 g de fromage de chèvre frais - 10 feuilles de basilic

Allumez le four sur th. 7/210°. • Tapissez deux plaques de four de papier sulfurisé. • Lavez les légumes, retirez les extrémités et coupez-les en tranches d'1/2 cm d'épaisseur. • Mettez tous les légumes sur les plaques de cuisson, saupoudrez-les de sel, de poivre, de sucre, de piment, parsemez de thym, arrosez d'un filet d'huile d'olive et faites cuire 30 mn en réduisant le th. à 6/180° au bout de 15 mn • Mélangez le chèvre frais avec le basilic haché, du sel, du poivre et 1 c. à café d'huile d'olive. • Dans un moule à cake tapissé de film étirable, disposez les légumes et la préparation chèvre/basilic en les intercalant en couches successives, tassez bien, rabattez le film et réservez au frais. • Servez la terrine coupée en tranches avec une petite salade d'herbes.

à table + **Vous pouvez réaliser une terrine 100 % minceur en faisant cuire tous les légumes à la vapeur. Corsez un peu l'assaisonnement et servez avec une vinaigrette au citron.**

Confit de lapin aux tomates
fiche-recette

Terrine de bœuf en gelée
fiche-recette

Terrine et serviette, Marci.

POULET BACON-ROMARIN *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : env. 1 h

1 beau poulet coupé en morceaux ou 8 morceaux de poulet
8 tranches de bacon ou de coppa
8 brins de romarin
poivre du moulin
huile d'olive
1 citron
moutarde forte

Préchauffez le four sur th. 7/210°. Avec un petit couteau de cuisine, faites des entailles dans la peau du poulet jusqu'à la chair. • Glissez 1 tranche de bacon sous la peau de chaque morceau et 1 brin de romarin sur chacun d'eux. • Badigeonnez-les de moutarde, posez-les dans un plat de cuisson, arrosez d'un filet d'huile d'olive et de jus du citron. • Salez, poivrez et faites cuire entre 45 mn et 1 h. • Réduisez le th. à 6/180° au bout de 15 mn. Laissez refroidir et couvrez d'un film.

à table +

Vous pouvez cuire de la même façon 1 ou 2 poulets entiers, comptez alors 1 h 30 de cuisson.

Fourchette, Caravane Emporium.

Couverts en maïs, Merci.

Salade de légumes secs et blé aux herbes
fiche-recette

FILET MIGNON DE PORC TANDOORI

(6 pers.)

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 45 mn

1 (ou 2) filet mignon de porc
2 c. à soupe de pâte tandoori
1 c. à soupe de moutarde forte
6 tomates - 2 oignons rouges
thym citron - poivre du moulin
piment de Cayenne - huile d'olive

Allumez le four sur th. 7/210°, sortez la plaque et tapissez-la de papier sulfurisé. • Lavez les tomates, pelez les oignons, coupez-les en rondelles et étalez-les sur la plaque. • Badigeonnez le filet mignon de moutarde et de pâte tandoori, posez-le sur les légumes, salez, poivrez, parsemez d'un peu de piment, de thym citron et d'un filet d'huile d'olive. • Faites cuire dans le four pendant 45 mn environ, réduisez le thermostat à 6/180° au bout de 20 mn de cuisson. • Laissez refroidir, découpez la viande en rondelles et servez avec les légumes confits.

à table + **Si vous avez du temps, vous pouvez faire macérer la viande enrobée de moutarde et de pâte tandoori pendant plusieurs heures.**

FRAISES ET GELÉE DE GROSEILLES *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 6 mn / Réfrigération : 1 h

500 g de fraises - 250 g de groseilles
60 g de sucre - 1 c. à café d'agar-agar en poudre

Faites bouillir les groseilles lavées mais pas égrappées dans une casserole avec 20 cl d'eau et le sucre pendant 5 mn • Ajoutez l'agar-agar en poudre, refaites bouillir 1 mn, retirez du feu et filtrez le jus en écrasant les groseilles avec le dos d'une cuillère. • Lavez rapidement les fraises et équeutez-les, coupez-les en deux ou en quatre, mettez-les dans des verres et versez le jus de groseilles. Laissez prendre 1 h au frais.

à table + **Vous pouvez remplacer les fraises par de la pastèque ou du melon coupés en petits dés.**
> L'agar-agar (gélatine à base d'algues) s'achète dans les épiceries bio. Si vous n'en trouvez pas, remplacez-le par 2 feuilles de gélatine trempées dans de l'eau froide et ajoutées dans le jus hors du feu.

SALADE DE FRUITS POCHÉS *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 5 mn

6 pêches - 250 g de petites cerises
125 g de groseilles
125 g de myrtilles
50 g de sucre - 10 cl d'eau
10 feuilles de verveine citronnelle (mélisse ou menthe)

Faites bouillir 5 mn les myrtilles et les groseilles égrappées avec le sucre et l'eau.
• Mettez les pêches lavées, pelées ou non, les cerises lavées, dénoyautées ou pas, la verveine (ou la menthe) ciselée dans un saladier et versez les fruits chauds dessus.
• Laissez refroidir et servez bien frais.

à table + **Utilisez tous les fruits de saison pour cette recette toute simple.**
Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'alcool (rhum blanc, limoncello ou guignolet kirsch).

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
A consommer avec modération.

Saladier, Habitat. Cuillère, Caravane Emporium.

TARTE NECTARINES-GROSEILLES *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 40 mn / Repos : 1 h

6 nectarines - 4 grappes de groseilles
6 c. à soupe de crème liquide - sucre en poudre

Pour la pâte :

200 g de farine - 100 g de beurre
40 g de sucre - 1 pincée de sel
1 c. à café de cannelle - 1 jaune d'œuf
4 c. à soupe d'eau

Préparation de la pâte : mettez la farine, le sucre, le sel, la cannelle et le beurre coupé en morceaux dans le bol d'un robot et mixez jusqu'à ce que le mélange soit sableux. • Ajoutez le jaune d'œuf et l'eau ; mixez par à-coups jusqu'à ce que la pâte forme une boule en se détachant des parois du bol. • Mettez-la au frais 1 h.
Allumez le four sur th. 6/180°. Beurrez et farinez un moule à tarte ou tapissez-le d'une feuille de papier sulfurisé. • Lavez les nectarines, essuyez-les et coupez-les en lamelles. • Etalez la pâte sur le plan de travail fariné, piquez-la de coups de fourchette et mettez-la dans le moule. • Disposez les lamelles de nectarines sur la pâte, répartissez les groseilles égrappées, nappez de crème et saupoudrez de sucre. • Faites cuire 30 à 40 mn et laissez refroidir à température ambiante.

à table + **Pêches, abricots, prunes remplaceront les nectarines en fonction de l'envie du moment.**

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

Torchon, Zara Home.

LA SCIENCE INFUSE

Cet été, pensez aux marinades. Ces recettes de simplicité et de fraîcheur n'en partagent pas moins avec leurs cousines mijotées des caractères bien trempés.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti** - shopping **Élodie Rambaud**

EAU DE CONCOMBRE ET CITRON VERT *(4 pers.)*

Boisson / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn
Marinade : 2 h

3 citrons verts non traités ou bio
1 concombre bien ferme
3 litres d'eau filtrée

Lavez et séchez les citrons verts et le concombre. • Otez les deux extrémités des citrons et coupez le concombre en deux dans son épaisseur. • Emincez-les avec une mandoline ou à l'aide d'un couteau bien aiguisé en rondelles de 2 mm pour les citrons et en rubans de 3 mm pour le concombre. • Placez-les dans une carafe et versez l'eau par-dessus. • Couvrez et placez au frais 2 h minimum avant de servir.

à table + **Vous pouvez utiliser selon vos goûts de l'eau plate ou gazeuse et ajouter quelques feuilles de menthe fraîche.**

Pichet en verre, Muji.

BROCHETTES DE POULET, TEQUILA, ESTRAGON

(4 pers.)
Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Marinade : 2 h
Cuisson : 15 mn

4 filets de poulet fermier
1 piment rouge (facultatif)
3 c. à soupe de tequila (de bonne qualité)
2 citrons verts non traités
1 bouquet d'estragon
6 gousses d'ail
huile d'olive

Coupez les filets de poulet en cubes et placez-les dans un plat creux. • Couvrez-les d'huile d'olive, de tequila et du jus de 1 citron vert, parsemez de gousses d'ail pelées et coupées en quatre, du piment épépiné et coupé en rondelles et recouvrez de brins d'estragon. • Placez un film alimentaire sur le plat et réservez au frais 2 h. • Lavez et coupez le citron restant en fines rondelles (ou fins quartiers) et piquez-les sur des brochettes en alternant avec le poulet. • Faites griller les brochettes au four ou au barbecue pendant 15 mn en les retournant au fur et à mesure pour qu'elles soient uniformément dorées. • Arrosez-les de tequila et flambez-les.

à table + **Servez ces brochettes accompagnées de lamelles d'avocat et de tomates concassées.**

Assiette couleur safari, Mud Australia.

Assiette, Rina Menardi.

MOZZARELLA COMME UNE BURRATA

(4 pers.)
Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Marinade : 30 mn

1 boule de mozzarella de bufflonne
1 grenade - 4 c. à soupe de crème fraîche
1 citron non traité - 3 brins de thym citron frais
3 c. à soupe d'huile d'olive

Ouvrez la grenade en deux et pressez sur l'écorce au-dessus d'une assiette pour en extraire les graines. • Lavez, séchez et prélevez les zestes du citron. • Coupez la mozzarella en tranches pas trop épaisses et déposez-les dans un plat creux. Mélangez le jus d'une des moitiés du citron avec la crème, salez et poivrez au moulin et recouvrez-en la mozzarella. • Poivrez de nouveau, parsemez de zestes de citron et de gouttes d'huile d'olive. • Couvrez et placez au frigo 30 mn. • Au moment de servir, répartissez les graines de grenade et le thym citron.

à table + **Délicieux avec des figues fraîches.**
> Vous pouvez aussi les peler et les faire mariner dans la crème au citron. Si vous n'avez pas de thym citron, utilisez une autre variété ou remplacez-le par de l'estragon, de la marjolaine, de la mélisse, du basilic.

LIEU JAUNE MARINÉ, HUILE DE SÉSAME ET GINGEMBRE *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Marinade : 30 mn
Cuisson : 10 mn

1 queue de lieu jaune de 800 g
6 c. à soupe d'huile de sésame
1 c. soupe de sauce soja
1 noix de gingembre frais râpé
2 pincées de sucre de canne
1 piment rouge - 1/2 bouquet de coriandre

Faites lever les filets en demandant à votre poissonnier de garder la peau. • Mélangez dans un plat creux l'huile de sésame, le gingembre, la sauce soja, le sucre, le piment épépiné et coupé en rondelles et 2-3 brins de coriandre ciselés. Ajoutez le poisson et laissez-le mariner 15 mn de chaque côté. • Préchauffez le four sur th. 6/180° pendant 10 mn. Egouttez le poisson et mettez-le à cuire 10 mn, avec les lamelles de gingembre par-dessus, en badigeonnant souvent avec la marinade. • Servez avec les lamelles de gingembre pour la déco.

à table + **Le gingembre a un goût très puissant, qui ne plaira pas à tout le monde.**
> Accompagnez le poisson avec une écrasée de pommes de terre à l'huile de la marinade et de persil ciselé grossièrement.

Assiette, Mud Australia.

Assiette couleur safari, Mud Australia.

SARDINES MARINÉES À LA CORIANDRE ET AU FENOUIL FIN FIN FIN *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 30 mn / Marinade : 1 h

16 sardines extra-fraîches - 1 bulbe de fenouil - 1 oignon rouge 1 gousse d'ail - 1 citron vert - 1 c. à café de baies roses 1 c. à café de graines de coriandre - 3 gouttes de Tabasco huile d'olive - fleur de sel

Pelez l'oignon et émincez-le très finement. Retirez les parties dures du fenouil, coupez le bulbe en quatre, (conservez les pluches du fenouil) et émincez-le avec un éplucheur à légumes pour obtenir des lamelles ultra-fines et irrégulières. • Pelez, dégermez et coupez l'ail en quatre. • Videz les sardines, ôtez l'arête centrale et nettoyez-les sous un filet d'eau froide. • Déposez-les entre deux feuilles de papier absorbant pour les essuyer, puis séparez les deux filets avec des ciseaux. • Placez-les au fur et à mesure dans un plat ou sur une grande assiette légèrement creuse. • Répartissez entre les filets, l'ail puis l'oignon et le fenouil. Parsemez les baies roses et les graines de coriandre préalablement concassées, la fleur de sel, le Tabasco et des pluches de fenouil. • Pressez le jus de citron et versez-le par-dessus. Recouvrez d'huile d'olive et couvrez avec un film alimentaire. • Mettez au frigo 1 h minimum. Avant de servir ôtez les morceaux d'ail.

à table + **Vous pouvez parsemer de coriandre fraîche finement ciselée avant de servir ou remplacer les sardines par des anchois.**

BRESAOLA, RICOTTA, ROQUETTE ET BASILIC *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Marinade : 1 h

12 tranches très fines de bresaola 4 gousses d'ail - 200 g de ricotta fraîche 50 g de roquette - 4 feuilles de basilic le jus de 1 citron - fleur de sel huile d'olive - poivre du moulin

Faites chauffer les gousses d'ail dans 20 cl d'huile d'olive frémissante pendant 10 mn sur feu doux, puis réservez jusqu'à complet refroidissement. • Pendant ce temps, lavez, séchez et ciselez le basilic. • Dans un bol, mélangez la ricotta avec un peu de sel, de poivre du moulin et de basilic ciselé. • Lavez et séchez la roquette. • Déposez une cuillerée de ricotta sur chaque tranche de bresaola, quelques feuilles de roquette et roulez-les sur elles-mêmes. Déposez au fur et à mesure dans un plat. • Arrosez-les avec l'huile d'olive et ajoutez le jus du citron. Parsemez de fleur de sel et de poivre, couvrez d'un film alimentaire et placez au réfrigérateur pendant 1 h. Servez frais.

à table + **Vous pouvez servir les rouleaux de bresaola parsemés de parmesan et accompagnés de tranches de melon et d'une salade de tomates**

VIN DE FRUITS D'ÉTÉ ET CIE *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Marinade : 2 h
Cuisson : 10 mn

325 g de framboises
125 g de groseilles
125 g de mûres
125 g de fraises des bois
75 cl de bon vin rouge
10 cl de cognac
150 g de sucre
le zeste de 1 orange non traitée
1 bâton de cannelle
2 pincées de vanille en poudre
1 clou de girofle - 1 anis étoilé

Portez doucement le vin à ébullition avec le sucre, le cognac, la cannelle, le clou de girofle, l'anis étoilé, la vanille et les zestes d'orange, puis flambez en maintenant sur le feu 30 s. • Réservez 5 mn, puis versez sur les fruits en filtrant à travers un chinois et laissez refroidir avant de mettre au frigo 2 h minimum. • Servez très frais tel quel ou avec une boule de glace crémeuse à la vanille ou de la crème fouettée.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

Bol en verre, Merci.

Cet été, ça va cailler !

Ils sont jeunes, vifs, légers, c'est le moment des fromages frais. Préparez-vous à de doux frissons.

photos **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré** - texte **Claude Malbec**

FROMAGE FRAIS AUX HERBES *(6 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn
Cuisson : 1 h à l'avance

500 g de fromage frais en faisselle ou de brousse
15 cl de crème fleurette
1 bol d'herbes ciselées : basilic, ciboulette, estragon, cerfeuil, menthe ou un mélange de plusieurs herbes
poivre du moulin

Egouttez le fromage blanc pendant 1 h si vous avez du temps. • Fouettez la crème en chantilly. Mélangez-la au fromage égoutté. • Salez, poivrez, ajoutez les herbes et réservez au frais. • Servez avec du pain grillé ou de la viande froide.

à table + **Vous pouvez servir ce fromage frais en version sucrée avec des fraises, remplacez les herbes par 100 g de sucre en poudre et 1 sachet de sucre vanillé.**

Coupelle, Asa.

CROUSTILLANTS DE BRICK AU CHÈVRE *(6 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 10 mn

6 feuilles de bricks (ou plus)
250 g de chèvre frais (type Petit Billy)
pousses d'épinards ou roquette
paprika - poivre du moulin
huile d'olive - huile de tournesol
1 jaune d'œuf

Découpez 6 ronds dans chaque feuille de brick à l'aide d'un verre retourné et d'un petit couteau. Vous en obtenez 36. • Faites cuire 2 mn les épinards ou la roquette dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. • Badigeonnez les ronds de feuille de brick avec le jaune d'œuf délayé avec 1 c. à soupe d'eau. • Déposez un peu de chèvre au centre de chaque rond, ajoutez une feuille d'épinard ou de roquette, du sel, du poivre, un peu de paprika, puis posez dessus un autre rond. • Procédez jusqu'à épuisement des ingrédients. • Faites cuire les croustillants dans une poêle avec de l'huile de tournesol environ 1 mn de chaque côté et posez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant.

à table + **Servez nature ou avec une mayonnaise aux herbes.**

Assiette, Habitat.

Assiette, Habitat. Bol, Muji.

Rouleaux de printemps mozza-basilic
fiche-recette

Tout simplement, un fromage frais, saupoudré d'un peu de sel et arrosé d'un filet d'huile d'olive, ou de miel.

Bol, Habitat.

Crevettes au tofu
fiche-recette

La mozzarelle : ce fromage frais italien à pâte filée est parfois produit avec du lait de vache, mais la tradition impose celui de la bufflesse, un bovin importé des marais asiatiques avant que ceux de Campanie ne soient asséchés par Mussolini. Pour préserver ce produit incomparable, l'élevage des buffles d'eau a été maintenu, et exige l'arrosage régulier des pâturages.

SALADE DE TOMATES MOZZA *(6 pers.)*

Entrée / Facile /Bon marché
Préparation : 15 mn

800 g de petites tomates
250 g de petites boules de mozzarella de bufflonne
10 feuilles de basilic - 6 c. à soupe d'huile d'olive
3 c. à soupe de vinaigre exquis (balsamique et rouge mélangés) - poivre du moulin
3 c. à soupe de graines de sésame noir ou doré

Lavez les tomates et coupez-les en quatre, retirez le pédoncule. • Mettez-les dans un saladier avec les boules de mozzarella égouttées, l'huile, le vinaigre, du sel, du poivre, les graines de sésame et le basilic haché. • Remuez et réservez au frais.

à table + **Vous pouvez bien sûr couper une grosse boule de mozzarella en dés si vous n'en trouvez pas de petites, mais choisissez celle de bufflonne, qui a plus de goût.**

Coupelle, Asa.

La brousse : c'est le brocciu provençal, un caillé à la texture granuleuse et fort digeste élaboré avec du petit-lait présuré de vache, de brebis ou de chèvre. Quant à la brousse du Rove, c'est le lait entier de la chèvre du Rove et non du lactosérum qui sert à sa fabrication.

Le tofu : ah oui ! Le tofu est un caillé comme les autres, plus particulièrement de lait de soja coagulé au moyen d'une saumure, d'un jus de citron, de sel, ou de vinaigre. Sous sa forme non affinée, son goût parfaitement neutre se laisse pénétrer de toutes sortes de saveurs, sucrées comme salées.

La feta : cette variété de fromage blanc en saumure, à la fois ferme et fondante, friable, salée et légèrement acidulée, jouit depuis 2002 d'une AOP. Elle est obligatoirement fabriquée en Grèce, à partir de lait de brebis ou de chèvres de races locales strictement alimentées dans les pâturages de l'aire d'appellation.

Les fromages de chèvre frais : il s'agit évidemment d'une appellation générique (par exemple, la feta est membre de cette famille nombreuse). Dans les grandes lignes, le lait de chèvre entre majoritairement dans leur composition, dont la forte teneur en acides gras explique l'aigreur caractéristique. On pense notamment au Petit Billy, récurrente tête de gondole des supermarchés.

Et aussi... Le fromage blanc (ou fromageon, ou faisselle) consiste à laisser du lait coaguler à température ambiante, avant d'égoutter le caillé dans un linge ou dans un récipient percé de trous. Le cottage cheese, très ressemblant (mais moins lisse), est façonné avec du lait entier, généralement de vache.

SALADE DE FETA Ā LA GRECQUE *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn

1 kg de tomates - 2 oignons rouges
1 concombre - 250 g de feta
1 salade verte ou 2 poignées de pousses d'épinards
2 gousses d'ail - 4 c. à soupe d'olives noires
3 tranches de pain pita grillées
poivre du moulin - huile d'olive - persil plat ou origan

Lavez les tomates, coupez-les en petits dés et mettez-les dans un saladier avec les oignons et le concombre coupés en petits dés, la feta émiettée, la salade ou les épinards, l'ail haché, les olives, du poivre, du sel, un filet d'huile d'olive, les tranches de pain brisées en morceaux, le persil plat ou l'origan ciselé. Mélangez bien et réservez au frais.

à table + **Vous pouvez ajouter 1 ou 2 poivrons verts coupés en dés.**

Saladier, Habitat. Couverts en maïs, Merci.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

UNE RECETTE DE BASE

photos Jérôme Bilic
réalisation Marie Leteuré

... pour réaliser cinq quiches à partir de la même préparation

RECETTE DE BASE

(pour 1 grande quiche ou 2 petites)
Prép. : 10 mn / Repos : 3 h / Cuisson : 50 mn

Pour la pâte

250 g de farine + 1 c. à soupe
2 pincées de sel - 1 c. à café de sucre
150 g de beurre froid + 5 g
1 œuf - 6 c. à soupe de lait

Pour la crème

4 œufs - 20 g de farine - 25 cl de lait
25 cl de crème fleurette - noix muscade
poivre du moulin

Pour la pâte : mettez la farine, le sel, le sucre et le beurre froid coupé en morceaux dans le bol d'un robot et mixez jusqu'à l'obteniez un mélange sableux. • Ajoutez l'œuf entier et le lait, puis mixez par à-coups jusqu'à ce que la pâte forme une boule se détachant de la paroi du bol. • Enveloppez-la dans du film alimentaire et placez-la au frais 3 h ou plus. Allumez le four sur th 7/210°. • Beurrez et farinez un moule. Etalez la pâte sur le plan de travail fariné. • Mettez-la dans le moule et piquez-la de plusieurs coups de fourchette.
Pour la crème : Mélangez la farine et 2 œufs au fouet, ajoutez les autres œufs, le lait, la crème, un peu de muscade râpée, du sel et du poivre ; remuez bien. • Versez cette préparation sur le fond de tarte et faites cuire 20 mn. Réduisez le th. à 6/180° et poursuivez la cuisson pendant 30 mn environ.

à table + **Dans cette recette de base nature, vous pouvez ajouter des herbes ciselées, des morceaux de fromage de chèvre, de l'emmental ou de la mimolette râpés, des légumes cuits, des morceaux de poulet ou de jambon...**

QUICHE SAUMON-ÉPINARDS

(6 pers.)
Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 55 mn

1 préparation de base
300 g de saumon frais
(sans peau ni arêtes)
100 g de pousses d'épinard
20 g de beurre
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 pincée de curry

Lavez les épinards, essorez-les, faites-les cuire 5 mn dans une poêle avec le beurre, l'huile et le curry jusqu'à ce qu'ils soient fanés. • Mélangez-les à la crème de base. • Coupez le saumon en morceaux, disposez-les sur la pâte et versez la crème dessus. Enfournez pendant 50 mn.

à table + **Pour une saveur plus marquée, roulez les morceaux de saumon dans le curry avant de les poser sur la pâte.**

Quiche tomates-roquette

QUICHE TOMATES-ROQUETTE *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché / Prép. : 15 mn / Cuisson : 50 mn

1 base - **100 g de tomates confites - 100 g de mozzarella râpée 2 tomates - 1 poignée de roquette - 10 feuilles de basilic**

Hachez les tomates confites, mélangez-les à la crème de base avec la mozzarella. • Lavez et coupez les tomates en rondelles. Lavez la roquette. • Versez la crème sur la pâte, ajoutez les tomates, la roquette et le basilic. Enfournez 50 mn.

à table + **Vous pouvez remplacer le mélange lait-crème de la recette de base par 300 g de crème fraîche épaisse.**

QUICHE COURGETTES-MENTHE-CHÈVRE *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché / Prép. : 15 mn / Cuisson : 55 mn

1 base - **100 g de chèvre - 2 courgettes - 1 gousse d'ail 1 bouquet de menthe - 2 pincées de quatre-épices**

Lavez les courgettes, ôtez les extrémités, coupez-les en petits dés. • Faites-les cuire à la vapeur 5 mn. • Emiettez le chèvre, ajoutez-le dans la crème de base avec les courgettes, la gousse d'ail épluchée et hachée, les feuilles de menthe ciselées, le quatre-épices. Versez la préparation sur la pâte et enfournez 50 mn.

à table + **Vous pouvez cuire les courgettes dans de l'eau bouillante salée, mais égouttez-les à fond sur du papier absorbant avant de les mélanger à la crème.**

QUICHE LORRAINE *(6 pers.)*

Plat/ Facile / Bon marché / Prép. : 15 mn / Cuisson : 50 mn

1 base - **100 g d'emmental - 250 g de lardons, fumés ou non**

Faites légèrement dorer les lardons dans une poêle sans matière grasse, égouttez-les et répartissez-les sur la pâte. • Râpez l'emmental, ajoutez-le à la crème de base et versez le tout sur la pâte. Enfournez 50 mn.

à table + **Vous pouvez plonger les lardons 3 mn dans de l'eau bouillante pour les dessaler et les dégraisser. Egouttez-les avant de les faire revenir avec une noisette de beurre.**

Quiche courgettes-menthe-chèvre

Quiche Lorraine

et pour les becs sucrés…

QUICHE VANILLE *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn
Cuisson : 45 mn

1 préparation de base
(sans noix muscade et sans poivre)
2 œufs - 150 g de sucre
30 g de Maïzena - 1 gousse de vanille - 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange mousse, ajoutez la Maïzena, les graines contenues dans la gousse de vanille et l'eau de fleur d'oranger. • Mélangez bien et ajoutez à la crème de base puis versez le tout sur la pâte. • Faites cuire environ 45 mn.

à table + **Vous pouvez remplacer 50 g de sucre par la même quantité de miel, et la vanille par de la cannelle, du gingembre ou de la noix muscade.**

LA CUISINE DU PLACARD

photos **Edouard Sicot** - réalisation **Natacha Arnoult**
assistée de **Valentina Pilia**

Ouvrez le congélateur, jetez un œil dans le réfrigérateur, fouillez dans les placards, vous trouverez forcément de quoi épicer vos recettes d'été.

Peinture Torres, Ressource.

En douceurs

THÉ ET CAFÉ GLACÉS AUX ÉPICES

(4 pers.) Préparation : 5 mn

Pour le café :

20 cl de café fort
1 c. à soupe de sucre en poudre
1/2 c. à café de cannelle moulue
ou 1/4 de c. à café de cardamome moulue

Dans un shaker, mélangez les ingrédients avec 10 glaçons. Servez sans attendre dans 4 verres.

Pour le thé :

20 cl de thé anglais - 1 c. à soupe de sucre
1/4 de c. à café de cannelle moulue
1 pointe de gingembre moulu
1 pointe de cardamome moulue
1 pointe de girofle moulue

Dans un shaker, mélangez les ingrédients, ajoutez 10 glaçons. Servez dans 4 verres.

SUCRES PARFUMÉS *Préparation : 5 mn*

250 g de sucre en poudre
1 gousse de vanille ou 1 bâton de cannelle

Mélangez 250 g de sucre en poudre avec une gousse de vanille fendue et grattée ou avec un bâton de cannelle concassé. Conservez dans un petit bocal fermé hermétiquement.

Peinture Syracuse, Ressource.

Sauces tomate :

aux câpres
aux pignons et olives

SAUCE TOMATE AUX CÂPRES *(4 pers.)*
Préparation : 5 mn / Cuisson 10 mn

Faites revenir 1 c. à soupe d'**oignon émincé** et 1 c. à café d'**ail haché** dans 1 c. à soupe d'**huile d'olive** pendant 2 mn • Ajoutez 1 **boîte de tomates** de 400 g grossièrement hachées, salez et poivrez, et faites cuire 5 mn en mélangeant. • Ajoutez 1 c. à soupe de **câpres** égouttées et hachées grossièrement et poursuivez la cuisson pendant 5 mn. • Servez avec des pâtes.

SAUCE AUX TOMATES, PIGNONS ET OLIVES *(4 pers.)*
Préparation : 10 mn / Cuisson 10 mn

Faites revenir 1 c. à soupe d'**oignon haché** dans 1 c. à soupe d'**huile d'olive** pendant 2 mn. • Ajoutez 1 boîte de **tomates-cerises** grossièrement hachées, 2 c. à soupe d'**olives noires,** 1 c. à soupe de **câpres hachées** et 1 c. à soupe de **pignons de pin** dorés à sec. • Salez et poivrez et faites cuire sur feu doux à moyen pendant 8 mn. • Ajoutez 1 c. à soupe de **basilic ciselé**. Servez avec un poisson grillé (espadon par exemple).

SAUCE VITELLO TONNATO *(4 pers.)*
Préparation : 8 mn

Mixez 140 g de **thon à l'huile** égoutté, 3 **filets d'anchois,** 1 c. à soupe d'**huile d'olive** et 1 c. à soupe de **vinaigre balsamique.** Salez et poivrez. • Ajoutez 1 c. à soupe de **mayonnaise**. • Servez sur des tartines de pain grillé avec quelques câpres rincées et égouttées et de la ciboulette ciselée.

ANCHOÏADE *(4 pers.)*
Préparation : 5 mn

Mixez 200 g d'**anchois** avec 2 **gousses d'ail** épluchées et dégermées, 8 cl d'**huile d'olive,** 1 c. à soupe de **vinaigre de vin** et un tour de moulin de **poivre noir.**

TAPENADE *(4 pers.)*
Préparation : 5 mn

Mixez 150 g d'**olives vertes ou noires** avec 5 **filets d'anchois,** 1 c. à soupe de **câpres** rincées et égouttées, 3 c. à soupe d'**huile d'olive** et 1 c. à café de **citron confit émincé.**

Peinture HC53, Ressource.

Dips

Sauce vitello tonnato
Anchoïade
Tapenade

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

Mélanges d'épices maison

Pâte d'épices berbère
Epices pour barbecue
Sel fou

Peinture Patmos, Ressource.

A tartiner

Rillettes de sardines

Peinture F46, Ressource.

PÂTE D'ÉPICES BERBÈRE *Préparation 5 mn*

Mélangez au robot 1 **petit oignon haché**, 4 **gousses d'ail** pelées et dégermées, 2 c. à soupe de **piment de Cayenne**, 2 c. à soupe de **paprika**, les graines de 2 gousses de **cardamome**, 2 c. à café de **graines de cumin**, 1/2 c. à café de **fenugrec**, 1/2 c. à café de **gingembre moulu**, 1/4 c. à café de **poivre de la Jamaïque**, 1/4 c. à café de **muscade moulue**, 1/4 c. à café de **girofle moulue** et 3 c. à soupe d'**huile d'olive.** Ajoutez un peu d'eau si la pâte est trop épaisse. Utilisez avec des blancs de poulet par exemple.

MÉLANGE D'ÉPICES POUR BARBECUE *Préparation 5 mn*

Mélangez 4 c. à soupe de **paprika**, 1 c. à café de **curry**, 1 c. à soupe de **piment de Cayenne** en poudre, 1 c. à café de **graines de moutarde,** 1 c. à soupe de **coriandre moulue,** 1 c. à café de **poivre noir concassé,** 1 c. à café de **thym séché,** 2 c. à café de **sel,** 2 c. à café de **cumin en poudre.** Utilisez avec de la viande ou du poisson.

SEL FOU *Préparation 5 mn*

Mélangez 3 c. à soupe de **fleur de sel**, 1 c. à soupe de **piment d'Espelette**, 1 c. à soupe de **paprika**, 1 c. à soupe d'**oignon en poudre**, 1 c. à soupe de **poivres mélangés concassés**, 1 c. à soupe de **basilic séché**, 1 c. à soupe d'**origan séché**, 1 c. à soupe de **coriandre moulue**, 1 c. à café de **thym séché**, 1/2 c. à café de **cumin moulu**. Servez sur des grillades par exemple.

RILLETTES DE SARDINES *(4 pers. environ) Préparation : 8 mn*

Ecrasez grossièrement à la fourchette l'équivalent d'une boîte de **sardines à l'huile** égouttées, 1 c. à soupe de **crème fraîche**, le zeste et le jus de 1/2 **citron**, salez modérément et poivrez. • Servez avec des tartines de pain grillé et quelques rondelles fines d'**oignon nouveau.**

Agneau, navets, petits pois, carottes & cerises

PAPOUILLES ET PAPILLES

Carottes, fenouil, orange,
cumin avec riz basmati

PATATES DOUCES, BOULGOUR, CITRON & THYM *(dès 9 mois)*

Pour 5 portions de 100 g
Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 15 mn

3 grosses patates douces
le jus d'un demi-citron
50 g de boulgour sec
1 c. à café de thym déshydraté

Lavez et épluchez les patates douces et coupez-les en morceaux. • Dans une casserole, couvrez les patates douces d'eau et faites cuire à feu moyen pendant 15 mn. • Pendant ce temps, faites cuire le boulgour selon les instructions sur le paquet. Egouttez, et mettez de côté. • Egouttez les patates douces et écrasez-les à la fourchette. Ajoutez le jus de citron et le thym et continuez à écraser jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée. • Ajoutez le boulgour cuit, mélangez bien et servez.

à table + **J'ajoute le jus de citron après la cuisson afin de garder toutes les vitamines intactes !**

Tous les bébés naissent fine bouche, ne vous reste qu'à les stimuler en variant les petits plats. Quelques pistes livrées par Jenny Carenco, créatrice de la ligne des Menus Bébé.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Jeanne Bouré**

Tomates, courgette, aubergine au thym avec semoule fine

Baby-Muesli au lait & dattes

Smoothie aux fruits rouges, miel & son

NECTARINES, MELON & MÉLISSE

(dès 6 mois)
Pour 5 portions de 100 g
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn

300 g de nectarines sans la peau ni le noyau
200 g de melon de Cavaillon sans peau ni pépins
3-4 feuilles de mélisse

Coupez la chair des fruits en morceaux et mixez avec les feuilles de mélisse !

COMPOTE DE MANGUES *(dès 6 mois)*

Pour 5 portions de 100 g
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 10 mn

3 belles mangues mûres (600 g de chair).

Coupez les mangues de haut en bas en passant de part et d'autre du noyau. Avec un couteau, enlevez la peau des deux moitiés et coupez la chair en morceaux. Récupérez également la chair accrochée au noyau. • Dans une casserole, mettez les morceaux de mangue et couvrez-les à moitié d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire à couvert pendant 10 mn. Réservez le jus de cuisson pour rectifier la texture. • Mixez pour obtenir une compote bien lisse. Au besoin, ajoutez un peu de jus de cuisson.

à table + **Pas de mangue chez votre primeur ? Optez pour la mangue surgelée, à la fois meilleur marché et prête à l'emploi car déjà épluchée et tranchée.**

recettes en page suivante

Retrouvez plus de 120 recettes sur www.menus-bebe.com

AGNEAU, NAVETS, PETITS POIS, CAROTTES & CERISES *(dès 6 mois)*

Pour 5 portions de 200 g / Plat / Facile / Bon marché / Préparation : 10 mn / Cuisson : 20 mn

500 g de petits pois - 300 g de navets - 100 g d'épaule d'agneau coupés en très petits morceaux 100 g de carottes - 1 oignon rouge finement haché. - 2 feuilles de laurier - 1 petite noisette de beurre Pour servir une portion : 5 cerises dénoyautées

Lavez et épluchez les légumes et coupez-les en morceaux. • Faites revenir l'oignon rouge dans le beurre, puis rajoutez l'agneau et faites dorer sur tous les côtés. • Baissez le feu, rajoutez les légumes et le laurier, couvrez à moitié d'eau et laissez mijoter pendant 20 mn. Vérifiez qu'il reste de l'eau pendant tout le temps de cuisson. • Retirez du feu, ôtez un peu de jus de cuisson s'il en reste trop et mixez. • Servez avec des cerises que vous hacherez finement.

à table + **Comment savoir s'il reste trop de jus de cuisson ? S'il reste plus qu'un quart d'eau ou si le jus de cuisson est très aqueux et pas sirupeux, enlevez-en un peu mais gardez-le de côté au cas où votre purée serait finalement trop compacte.**

CAROTTES, FENOUIL, ORANGE, CUMIN AVEC RIZ BASMATI *(dès 9 mois)*

Pour 1 portion de 250 g / Légumes / Facile / Bon marché / Préparation : 10 mn / Cuisson : 20 mn

2 carottes - 2 fenouils - 2 oranges - 1 c. à café de cumin en poudre - 70 g de riz basmati

Lavez, épluchez et coupez les carottes en rondelles. • Lavez les fenouils, ôtez les branches et coupez les fenouils en petits dés. • Pressez les oranges en jus. Réservez la pulpe. • Dans une casserole, portez à ébullition le jus d'orange avec sa pulpe. Ajoutez les carottes, les dés de fenouil, le cumin et 1/2 verre d'eau. Baissez le feu, couvrez et faites cuire pendant 20 mn. • Faites cuire le riz en suivant les instructions sur le paquet. • Une fois que les carottes et le fenouil sont cuits, retirez-les du feu. Mixez. • Servez avec le riz

à table + **Avancez-vous pour les jours où vous n'avez pas le temps de cuisiner en préparant 1 portion supplémentaire de sauce et en la congelant dans un petit pot individuel. Ainsi, en période de rush, vous n'aurez qu'à sortir la sauce du congélo et à cuire le riz. Du fait maison prêt en 2 mn chrono, on adore !**

TOMATES, COURGETTE, AUBERGINE AU THYM ET SEMOULE FINE *(dès 9 mois)*

Pour 1 portion de 250 g / Légumes / Facile / Bon marché / Préparation : 10 mn / Cuisson : 15 mn

10 tomates-cerises - 1/2 courgette - 1 tranche d'aubergine - 1/4 cube de bouillon de légumes - 1/2 c. à café d'ail haché - 1/2 c. à café de thym déshydraté - 1 micro-pincée de sel - 5 cl de semoule fine - huile d'olive

Lavez les légumes et coupez-les en dés. • Plongez l'aubergine quelques minutes dans de l'eau salée afin qu'elle perde de son amertume. • Dans une sauteuse, faites dorer l'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez la courgette et l'aubergine. Remuez. Ajoutez les tomates, 1/2 verre d'eau, le thym et le 1/4 cube de bouillon. Couvrez et laissez cuire à pendant 15 mn. • Pendant ce temps, portez à ébullition 5 cl d'eau salée. Hors du feu, ajoutez la semoule en pluie. Couvrez. Laissez gonfler 5 mn. • Mixez les légumes. Servez avec la semoule que vous aurez aérée à la fourchette.

BABY-MUESLI AU LAIT & DATTES *(dès 9 mois)*

Pour 500 g de baby-muesli / Dessert ou goûter / Facile / Bon marché / Préparation : 5 mn / Cuisson : 25 mn

150 g de flocons d'avoine - 150 g de quinoa soufflé - 150 g de flakes d'épeautre - 2 c. à soupe de graines de lin 2 c. à soupe de miel liquide - Pour servir une portion : 3 dattes dénoyautées et coupées en très petits morceaux et du lait.

Préchauffez le four à th. 6/180 °. • Dans un bol, mélangez les céréales avec le miel afin que chaque graine en soit enrobée. • Couvrez une plaque allant au four de papier sulfurisé. Etalez dessus les céréales au miel et enfournez pendant 25 mn ou jusqu'à ce que le muesli commence à dorer et devenir croustillant. • Sortez du four et laissez refroidir sur la plaque. • Dans le bol d'un mixeur, mixez grossièrement le muesli afin d'obtenir la taille des morceaux souhaitée. Conservez le muesli dans une boîte hermétique à l'abri de l'humidité et de la lumière. • Servez le muesli avec les dattes et du lait froid. • Le muesli peut se préparer d'avance mais les dattes et le lait sont rajoutés à la dernière minute.

à table + **Variez selon les goûts de l'enfant. Remplacez les dattes par des raisins secs, des cranberries, des abricots secs.**
> Si votre enfant aime bien et n'est pas allergique, rajoutez quelques noisettes hachées au muesli avant la cuisson.

SMOOTHIE AUX FRUITS ROUGES, MIEL & SON *(dès 9 mois)*

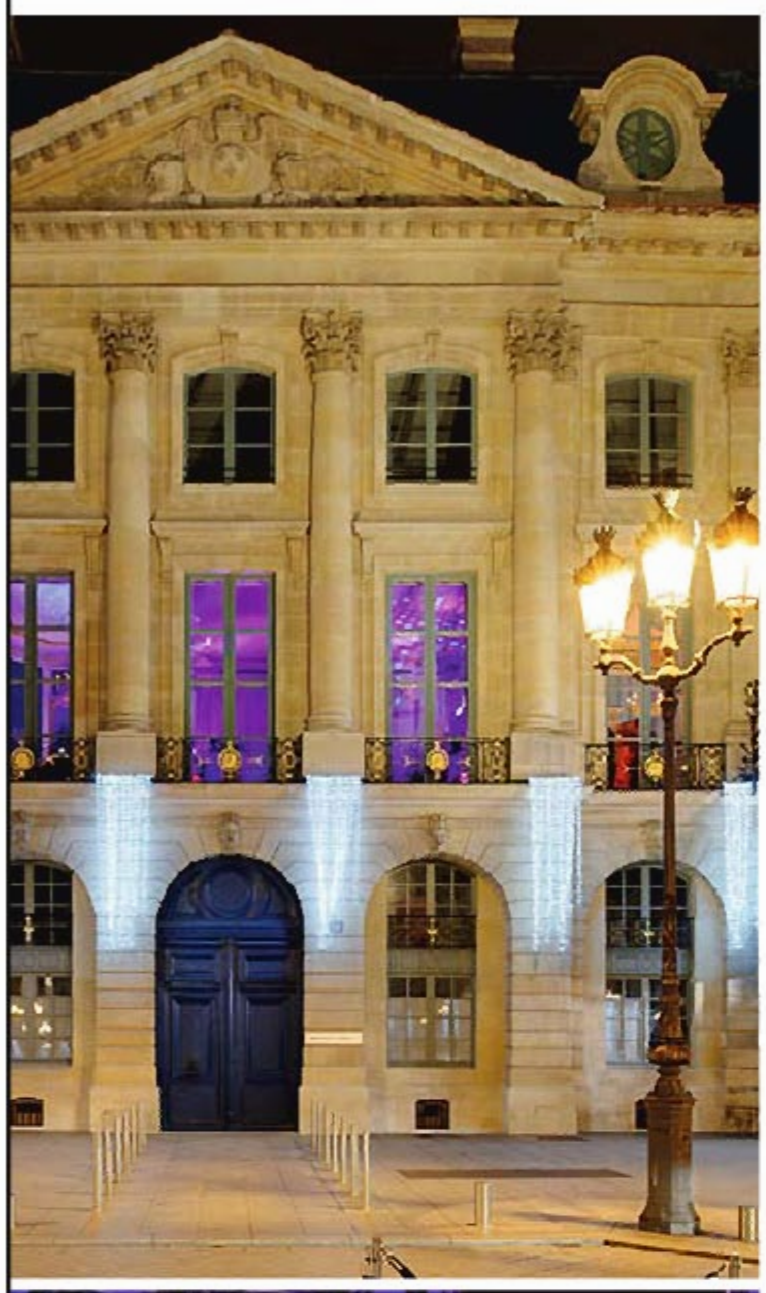
Pour une portion de 200 ml / Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 5 mn

50 g de fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles...) - 150 ml de lait - 1 c. à café de miel liquide 1 c. à café de son d'avoine

Lavez les fruits et équeutez-les au besoin. • Dans le bol d'un mixeur, mettez les fruits rouges, le lait et le miel. Mixez. • Ajoutez la cuillère de son et laissez reposer quelques minutes puis remuez bien avant de servir.

à table + **Le son ajoute de la texture à ce smoothie et apporte également des fibres et ses oligo-éléments.**

L'HÔTEL D'ÉVREUX,
POTEL ET CHABOT ET VOUS



SI C'EST UN RÊVE, NE ME RÉVEILLEZ PAS.

Inaccessible, l'extrême raffinement d'une réception dont le souvenir vous enchante une vie entière ? Hors de portée, le spectacle d'un service impeccablement assuré par Potel et Chabot et la beauté classique d'un hôtel particulier du dix-huitième siècle ? Oublions vite cette idée reçue !

Place Vendôme, l'hôtel d'Évreux. Plus proche de vous que vous ne le pensez.

Aujourd'hui encore, j'ai du mal à m'en convaincre. Oui, j'ai donné une réception dans un salon de l'hôtel d'Évreux. Non, je n'ai pas rêvé la vue sur la place Vendôme, les soies anciennes, le ravissement de mes invités devant mille raffinements de gastronomie, de décoration et d'architecture…
Renseignements pris, je me suis aperçue que mon rêve était parfaitement réalisable… et je l'ai réalisé !
Informez-vous : entre grands et petits salons, entre cocktails, déjeuners ou dîners, la réception dont vous rêvez n'est sans doute pas loin de devenir réalité !

Potel et Chabot. Pour tous les événements de votre vie.

Attentions personnelles, mets délicats préparés artisanalement, émotion partagée avec mes amis… Donnée pour mon anniversaire, cette réception aurait pu être la vôtre, à l'occasion d'un baptême, d'un mariage, d'une Bar Mitzvah…
Pourquoi ne pas vous l'offrir ? Mise en œuvre par Potel et Chabot, elle connaîtra la même réussite, conjuguant plaisir des yeux et plaisir du palais, offrant à chacun le spectacle d'une véritable scénographie du service. Un émerveillement que vous pourrez renouveler quand vous voudrez, dans un environnement choisi ou simplement chez vous, ou bien encore dans un des lieux d'exception que Potel et Chabot dédie à l'art de la réception…

www.poteletchabot.com

POTEL & CHABOT

LA GRIFFE DES RÉCEPTIONS DE PRESTIGE

claude huault

À TABLE !

photos **Jean-Claude Amiel** - Réalisation **Sandrine Giacobetti** - Stylisme **Elodie Rambaud**

> **Coaching** PAGE 92
La diététique entre dans l'ère du pique-nique

> **Chef de rayon** PAGE 100
Michel Guérard au supermarché de Mont-de-Marsan

> **Sur la Route nationale 12** PAGE 106
On a trouvé des hot-dogs épatants

> **Jus de chef** PAGE 112
Trish Deseine cuisine Jean-François Piège à la brasserie Thoumieux

> **Côté cave** PAGE 118
Jolies robes d'été

Les dents de la mer

A la plage, on a facilement les crocs : forcément, creuser le sable, ça creuse l'estomac. Voici quelques conseils qui vous éviteront d'avaler n'importe quoi.

photos **Jean-Claude Amiel** - texte et recettes **Véronique Liégeois**
réalisation **Sandrine Giacobetti** - shopping **Élodie Rambaud**

Tabouret pliant, Tadé chez Merci. Panier, CFOC. Tissu en lin, Society. Coussin à rayures bleues, Home Autour du Monde. Saladier en bois, Merci.

Idées menus

Pique-nique au bord de l'eau
> Muffins au reblochon et aux amandes
> Salade de riz au thon
> Pastèque et melon découpés

Fraîcheur du marché
> Radis roses croque au sel
> Poulet au romarin
> Flan pâtissier aux cerises

Déjeuner léger
> Cake courgettes-fèves et frisée
> Compote d'abricot et faisselle

Dîner prêt d'avance
> Crumble d'agneau et mesclun
> Salade de fruits rouges

Vite fait
> Salade crevettes-pomelo
> Clafoutis tomates et mozza
> Sorbet fraise

Chemisette, H&M.

Panier, CFOC.

Excellentes sources de glucides, de fibres et de minéraux

Cakes, flans et clafoutis seraient-ils trop lourds ? Tout dépend de la façon dont vous les préparez. Leurs apports en glucides complexes (farine), en calcium (lait, fromage), en fibres (légumes, fruits), et en protéines (œufs, produits laitiers, jambon…) en font des plats pratiquement complets et pas forcément hypercaloriques. Exit le cake trop gras et le clafoutis trop compact… En jouant sur les proportions, les textures s'aèrent et le nombre de calories reste raisonnable.

Côté sucré

> Ces préparations gagnent à être riches en fruits et en laitages, mais peu sucrées.

> Ayez également la main légère sur la farine – à remplacer ou à associer à une fécule de maïs, de riz – qui a tendance à donner une texture lourde à votre dessert.

Comment s'organiser

Les cakes et clafoutis sont faciles et rapides à préparer, et leur cuisson se fait en 30 mn environ. Il est donc possible de les préparer pour le dîner si l'on a un peu de temps devant soi.

> Pour réduire le temps de cuisson, optez pour les petits formats, qui cuisent en 15 à 20 mn : clafoutis individuels dans des plats à gratin ou à crème brûlée, mini-moules à cakes, moules à muffins, moules à madeleines… La cuisson est par ailleurs plus facile à maîtriser avec les petites quantités, surtout pour les cakes.

> Préparez vos cakes d'avance : vous pouvez les garder 24 h au frais, emballés dans du film étirable, puis les réchauffer 10 mn au four. Les mini-cakes et les gros cakes coupés en tranches se congèlent facilement (réchauffage à four doux).

> Les clafoutis et flans se réchauffent plutôt au micro-ondes, pour éviter le dessèchement.

> Enfin, pensez à préparer les éléments la veille (pâte à crumble ou à clafoutis, précuisson des légumes, découpage du fromage, du jambon…). Vous pourrez assembler et cuire votre kit juste avant le repas.

PETITS CAKES AUX COURGETTES ET AUX FÈVES *(4 pers.)*

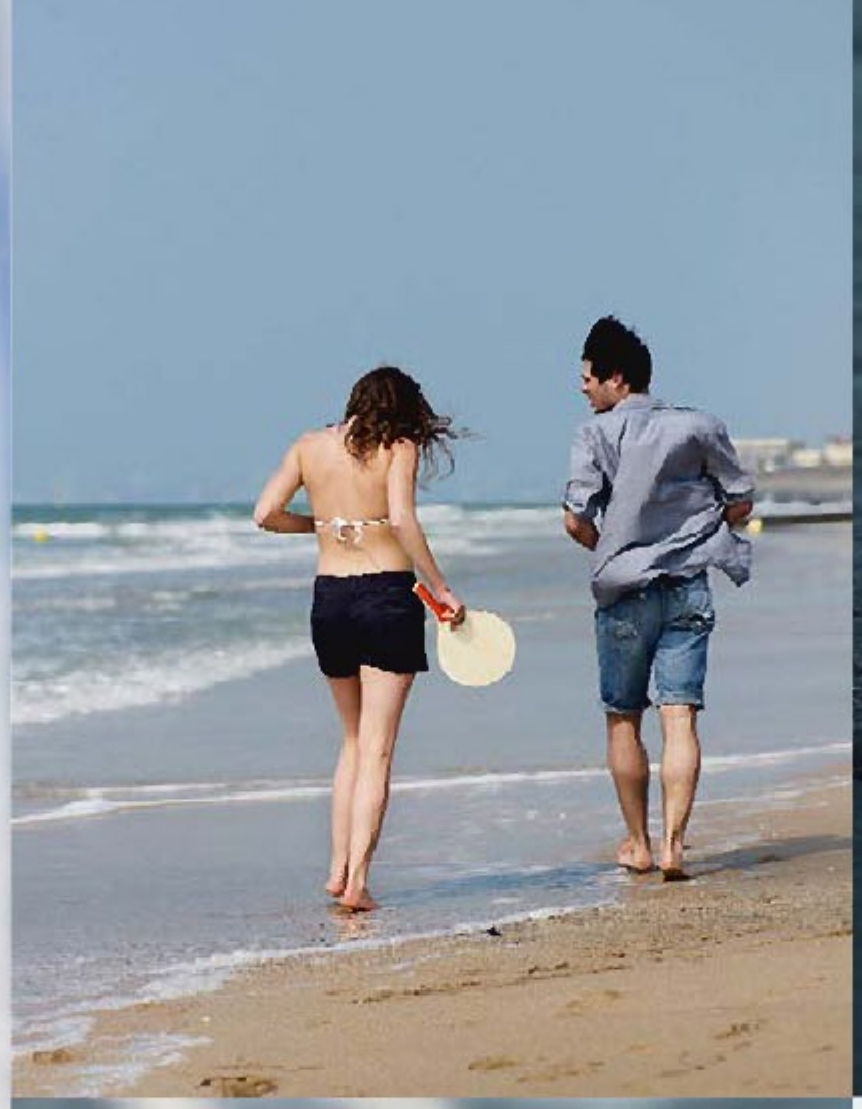
Plat / Facile / Bon marché – Prép. : 30 mn / Cuisson : 25 mn

2 petites courgettes - 2 faisselles à 40 % MG - 2 c. à soupe bombées de farine 60 g de fèves cuites - 1 sachet de levure - 2 œufs - 2 c. à soupe bombées de fécule de maïs - 3 c. à soupe de parmesan - 2 c. à soupe d'huile d'olive - papier sulfurisé

Préchauffez le four à th. 5-6/150-180°. • Lavez les courgettes, râpez-les et disposez-les dans une passoire fine. Laissez égoutter quelques minutes. • Mélangez dans un saladier la farine, la fécule, la levure, le parmesan. Salez et poivrez, puis ajoutez les faisselles égouttées et les œufs entiers. • Quand le mélange est lisse, ajoutez les courgettes râpées et les fèves. Mélangez. • Versez la pâte dans des petits moules à cake garnis de papier sulfurisé et faites cuire 25 mn à four chaud. • Dégustez tièdes.

Info + **Des cakes riches en légumes, très faciles à faire manger aux enfants. Les fèves peuvent être remplacées par des petits pois frais dans les mêmes proportions.**

> Vous pouvez aussi réaliser un cake familial (dans un moule à manqué plutôt que dans un moule à cake, pour une cuisson parfaite à cœur).



Serviette en lin, Society.

Plat en porcelaine, Mud Australia.

Voile en lin, Society.

Voile en lin, Society.

Saladier en bois, Merci

Bien choisir les ingrédients

> La base de farine peut être parfaitement remplacée, en partie, par une fécule plus légère (riz, maïs…) ou une farine typée et riche en fibres et en minéraux (quinoa, avoine, seigle…). Pensez aussi à ajouter des graines (lin, tournesol) et des flocons de céréales (sarrasin, avoine…) dans les cakes et les crumbles pour corser le goût et changer la texture.

> Les œufs, indispensables, vont apporter protéines et lipides, propices au fonctionnement cérébral. Ne craignez pas leur apport en cholestérol car, finalement, on retrouve rarement plus d'un demi-œuf par portion.

> Les matières grasses : il en faut, sinon l'ensemble sera sec et peu savoureux. Mais on peut très facilement réduire le beurre dans les cakes en le remplaçant (totalement ou en partie) par de la crème fraîche, trois fois moins grasse. Les petits-suisses, faisselles et fromages blancs (non écrémés) apportent du moelleux sans alourdir la pâte. Un filet d'huile (olive, noix, noisette…) est un plus pour le goût et les acides gras essentiels.

> Les légumes et les fruits : optez pour les produits de saison et n'hésitez pas à les faire précuire ou dégorger pour éliminer le surplus d'eau, qui risque de détremper la pâte.

> Epices (curry, paprika, piment d'Espelette, cannelle…), herbes fraîches et fleurs (lavande…) sont bienvenues pour donner du goût sans apporter de calories.

Comment les accompagner

Même s'ils peuvent constituer une entrée, les cakes et clafoutis salés sont plutôt à déguster comme plat principal, à compléter avec des crudités et un laitage.

> Pour un dîner familial : servez une belle salade colorée avec mâche, roquette ou laitue iceberg, tomate, fenouil, céleri-branche, concombre… et complétez avec un laitage peu gras (yaourt, fromage blanc) car, la plupart du temps, les cakes et clafoutis contiennent déjà du fromage. Terminez par un fruit frais.

> Pour un pique-nique : les cakes, crumbles et flans en format individuel s'emportent partout, c'est l'occasion de varier la composition des repas nomades. Complétez avec une salade de féculents et de légumes, et avec des fruits frais découpés ou à croquer.

Les clafoutis et flans sucrés constituent des desserts assez énergétiques, ils viennent donc compléter un repas léger : salade composée ou grillade et légumes verts cuits, par exemple.

Tissus en lin, Caravane Emporium.

MUFFINS MARBRÉS AU REBLOCHON ET AMANDES

(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché – Préparation : 25 mn / Cuisson : 20 mn

150 g de farine de blé - 50 g de farine de quinoa - 3 c. à soupe d'huile d'olive - - 3 œufs - 1 petit-suisse 6 cl de lait - 1 sachet de levure - 150 g de reblochon - 1 petite betterave - 30 g d'amandes effilées, sel, poivre

Préchauffez le four à th. 5/150°. • Ecrasez la betterave coupée en dés. • Grattez légèrement la croûte du fromage, puis coupez-le en dés. • Mélangez les farines et la levure dans un saladier. Ajoutez les œufs entiers, le petit-suisse et le lait. Salez et poivrez, puis travaillez la pâte pour qu'elle soit bien lisse. • Versez-en la moitié dans un autre saladier. • Incorporez dans un des saladiers la purée de betterave, et dans l'autre les dés de reblochon. • Versez les deux pâtes dans des moules à muffins en intercalant les couleurs. • Saupoudrez d'amandes et enfournez 20 mn environ. Les muffins se démoulent tièdes et se mangent tièdes ou à température ambiante.

A table + **Dégustez le reblochon en été, saison où il est le plus fruité. C'est une excellente source de calcium: une portion de 35 g couvre 20 % des besoins quotidiens. Doux et onctueux, il donne du moelleux aux cakes et aux tartes salées, et il est moins gras que le comté, par exemple.**

CRUMBLE AUBERGINE, AGNEAU ET SARRASIN

(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché – Préparation : 35 mn / Cuisson : 55 mn

100 g de farine de blé - 30 g de sarrasin grillé (kasha) - 100 g de margarine riche en oméga 3 - 20 g de pignons 20 g de raisins secs - 300 g d'épaule d'agneau haché - 2 tomates - 1 aubergine - 1 oignon - 1 gousse d'ail 2 c. à soupe d'huile d'olive - 1 brin de thym - 1 pincée de paprika

Coupez l'aubergine et les tomates en petits dés. • Hachez l'oignon et l'ail. • Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez l'agneau, l'oignon et l'ail, puis laissez revenir 5 mn à feu vif en remuant. Ajoutez les raisins, la moitié des pignons, les dés d'aubergine et de tomates, salez, poivrez, assaisonnez de thym et de paprika. • Laissez mijoter 20 mn à feu doux, sans couvrir. • Préchauffez le four à th.6/180°. • Travaillez la farine et la margarine pour obtenir un mélange sableux. • Ajoutez le sarrasin et les pignons restants. Salez et poivrez. • Versez le mélange avec l'agneau dans un plat allant au four. Couvrez de pâte à crumble et tassez avec le plat de la main. • Faites cuire 30 mn au four. Dégustez chaud ou tiède.

A table + **Pour gagner du temps: préparez la pâte à crumble et la garniture aux aubergines la veille.**
> La margarine convient très bien pour les crumbles, car sa texture molle permet de réaliser très facilement la pâte. Choisissez un produit de bonne qualité, riche en oméga 3, des acides gras indispensables à la prévention cardio-vasculaire, mais aussi à la croissance.

CLAFOUTIS MOZZARELLA, TOMATES ET SARDINES

(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché – Préparation : 30 mn / Cuisson : 25 mn

40 cl de lait - 120 g de farine - 3 œufs - 1/2 sachet de levure - 1 boule de mozzarella de bufflonne - 250 g de tomates-cerises 40 g de tome de brebis (ou de parmesan) - 1 petite boîte de filets de sardines sans huile - quelques feuilles de basilic ciselées

Préchauffez le four à th. 5-6/150-180°. • Mélangez la farine, la levure, les œufs, le lait. Salez et poivrez. • Râpez la tome, coupez la mozzarella en petits dés, émiettez les sardines bien égouttées. • Rincez et essuyez les tomates, disposez-les dans un plat à gratin. • Ajoutez dans la pâte la tome, la mozzarella et quelques feuilles de basilic. • Mélangez, puis versez doucement sur les tomates. • Répartissez les miettes de sardines. • Enfournez pendant 35 mn, pour que le clafoutis soit bien doré. Dégustez tiède ou froid.

A table + **Cuit dans des petits plat individuels, le clafoutis peut être servi en entrée (vous réalisez avec ces proportions 6 à 8 petits plats).**
> Les sardines sans huile sont plus légères et plus digestes que les sardines traditionnelles.

CLAFOUTIS MIRABELLES ET LAIT DE RIZ

(4 pers.) Dessert / Facile / Bon marché – Prép. : 20 mn / Cuisson : 20 mn

50 cl de lait de riz - 2 œufs - 50 g de fécule de riz - 40 g de beurre - 2 c. à soupe de poudre de noisette - 40 g de sucre roux 1 gousse de vanille - 500 g de mirabelles (ou autres prunes).

Coupez les mirabelles en deux et éliminez leur noyau. • Rangez-les dans 6 plats à gratin individuels. • Préchauffez le four à th. 5/150°. Mélangez dans un saladier la fécule de riz, les œufs, le beurre fondu, la poudre de noisette et le sucre avec un fouet. • Ajoutez le lait de riz progressivement, en remuant. • Ouvrez la gousse de vanille dans le sens de la longueur pour récupérer les graines. • Ajoutez-les à la pâte, mélangez, versez sur les fruits. • Faites cuire 20 mn au four. Dégustez tiède ou froid.

A table + **Fécule et lait de riz donnent une texture plus légère à votre clafoutis. Testez le lait d'amande et le lait de soja, seuls ou associés, en alternative occasionnelle au lait de vache. Mais choisissez des laits végétaux enrichis en calcium, pour répondre aux besoins des enfants.**

FLAN PÂTISSIER AUX CERISES

(6 pers.) Dessert / Facile / Bon marché – Prép. : 30 mn / Cuisson : 35 mn

150 g de farine - 75 g de beurre - 50 g de sucre roux - 50 cl de lait - 1 œuf - 35 g de fécule de maïs - 500 g de cerises 1 sachet de sucre vanillé

Mélangez du bout des doigts la farine, 1 pincée de sel, 20 g de sucre roux et le beurre mou coupé en petits dés. Ajoutez 3 c. à soupe d'eau tiède, formez une boule et laissez reposer au frais. • Mélangez le lait, 35 g de sucre roux, le sucre vanillé, l'œuf et la fécule, dans une casserole, à l'aide d'un fouet. • Portez à ébullition à feu doux, en remuant sans arrêt. Laissez cuire 1 mn, puis versez la crème dans un saladier. Laissez tiédir en remuant de temps en temps. • Préchauffez le four à th. 6/180°. Dénoyautez les cerises (facultatif). • Etalez la pâte et garnissez un moule à tarte de 20 cm de diamètre ou 6 petits moules. • Piquez-la légèrement avec une fourchette. Répartissez les cerises sur la pâte, puis versez la crème. • Faites cuire 30 mn au four et dégustez à température ambiante.

A table + **Enrichissez les flans de fruits frais (ou surgelés, en hiver) pour augmenter les apports en fibres, antioxydants et minéraux.**
> Parfaits pour compléter un repas légers, ils sont également bienvenus au goûter et au petit-déjeuner.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

©Edouard Sicot

JEU CONCOURS ELLE à table

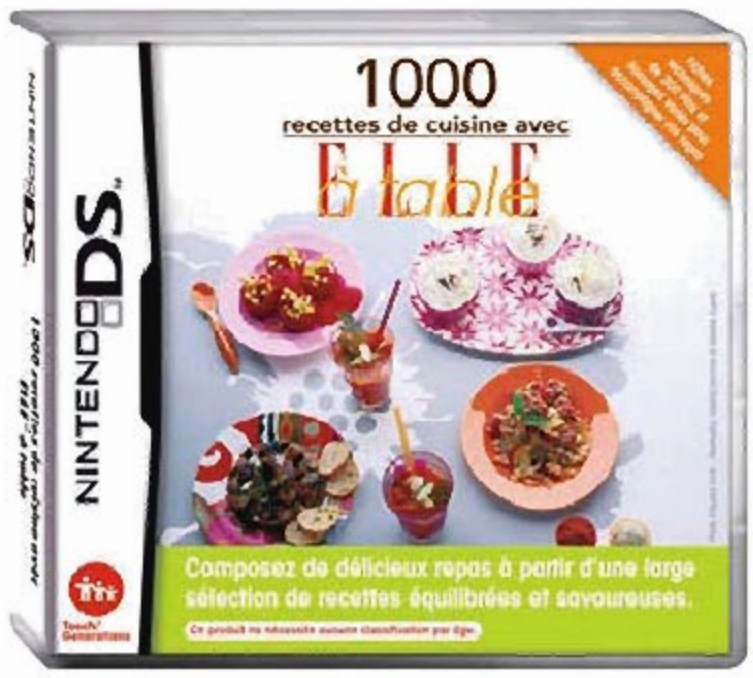
NINTENDO DSi XL

10 CONSOLES

Nintendo DSi XL.
Valeur : 180 €

40 LOGICIELS

de 1000 recettes de cuisine.
Valeur : 30 €



Composez et préparez votre repas de l'entrée au dessert.
Suivez les instructions simples pour vos dîners entre amis ou en tête à tête. Le logiciel vous donne même les infos sur la valeur nutritionnelle des repas et il suggère un accord vin et fromage pour l'accompagner, Un vrai coach dans votre cuisine !

JOUEZ ET GAGNEZ DES CONSOLES ET LES NOUVEAUX LOGICIELS DE 1000 RECETTES DE CUISINE

Inscrivez-vous vite sur www.elle.fr rubrique concours

Extrait de règlement : Jeu gratuit sans obligation d'achat, du 2 juillet au 3 septembre inclus 2010, ouvert à toute personne majeure résidant en France Métropolitaine et en Corse, hors DOM-TOM et Principauté de Monaco. Une seule participation par foyer (même nom, même adresse). 50 gagnants déterminés par tirage au sort. Un seul lot par gagnant. À gagner 10 consoles Nintendo DSI XL, valeur : 180€ et 40 jeux de 1000 recettes de cuisine, valeur : 30€. Règlement complet déposé chez Maître Montané, huissier de justice à Toulouse. Les frais de connexion engagés pour la participation au présent jeu-concours seront remboursés sur simple demande formulée auprès de la société Lagardère Active Digital « Jeu-Concours Nintendo », 9, place Marie-Jeanne Bassot, 92300 Levallois-Perret, au plus tard le 3/12/10 et accompagnée d'une copie de la ou des facture(s) justificative(s) ainsi que des informations suivantes : dates, heures et durées de connexion sur le site Internet et Internet mobile. Le remboursement sera effectué sur la base d'une communication locale au tarif réduit, pour une durée qui ne saurait être supérieure à dix minutes. Ce remboursement ne concerne que les participants qui ne disposent pas d'un abonnement à Internet d'une durée illimitée. Remboursement sur la base forfaitaire de 1€ (2 SMS remboursés) pour la participation SMS en joignant un RIB, la copie de la facture détaillée de l'opérateur ou le ticket de caisse pour les cartes prépayées. Loi du 06/01/78 : vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant, qui, sauf opposition de votre part, pourront être utilisées par Lagardère Active Digital à des fins de prospection commerciale et/ou communiquées à des organismes extérieurs. Ce droit peut être exercé en écrivant à l'adresse citée ci-dessus.

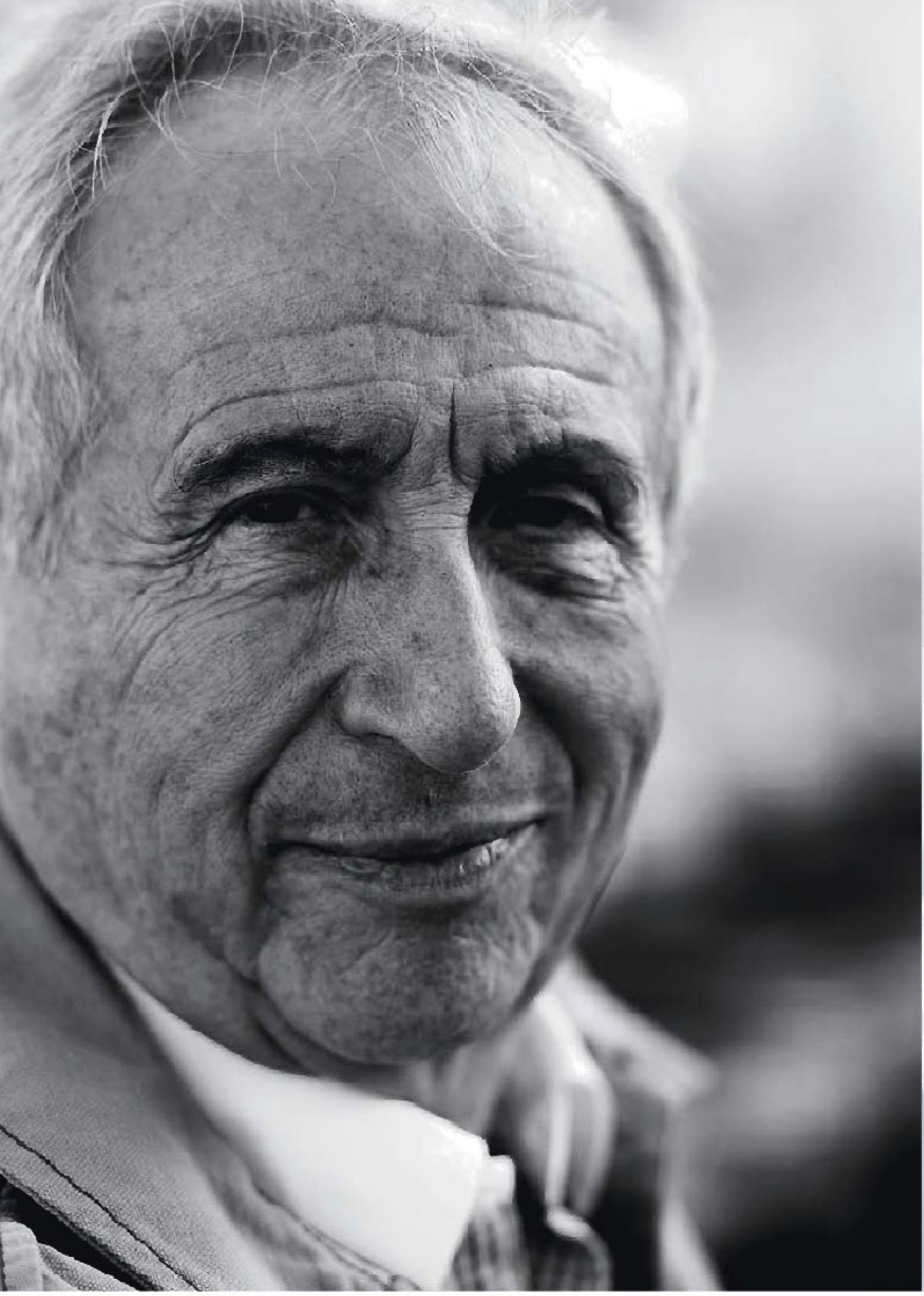
CHEF DE RAYON

Est-ce le produit ou le cuistot qui fait la recette ? Pour en avoir le cœur net, nous accompagnons au supermarché un grand chef pourvu d'une seule consigne : surprendre avec des ingrédients ordinaires. Cet été, ***Michel Guérard*** *nous emmène à quelques bornes de son restaurant trois étoiles d'Eugénie-les-Bains, au centre Edouard Leclerc de Mont-de-Marsan.*

photos **Jean-Claude Amiel**- réalisation **Sandrine Giacobetti** - texte **Julien Bouré**

Une cuisine trop épaisse l'est presque toujours par manque de hauteur. Il lui faut s'élever. Vous savez, l'histoire des vases communicants… Quand un grand chef en vient à perdre le compte des calories, à trouver la mathématique des nutriments aussi claire que des chiffres cabalistiques, il se prive d'une dimension, comme un cinéma non équipé pour visionner des films en relief.
Il existe deux sciences cousines de la gastrologie ; une sorte de ménage à trois qui, manœuvré par un technicien motivé, laisserait une grande propreté dans la cuisine. Il s'agit de l'œnologie et de la diététique. Chacune possède son fonctionnement interne, émet des jugements sans appel, des condamnations à perpétuité, tandis que la cuisine est ouverte, coutumière des petits arrangements, des accords durement négociés, des renversements de dernière minute. Cette dernière se doit d'être à leur service. C'est ce qui fait la différence entre l'art, qui est un monarque absolu, et l'artisanat, qui s'accommode du compromis, assimile la consigne au lieu de la manger.
Cela fait bien longtemps que Michel Guérard a eu la révélation de la minceur. Son tour de force, c'est de charmer sans vous charger. Sa cuisine distançait ainsi, et de loin, la moyenne des gros bonnets, pas plus spirituels que des bernard-l'hermite. Les cover girls des années 70, me disait récemment le chef Alain Senderens, ont introduit l'obsession de la silhouette : les corps se sont ravalés, de nouveaux canons ont succédé aux anciens, et l'avant-garde gastronomique, ●●●

Fritto misto de crevettes et supions
fiche-recette



Salade César des Landes
fiche-recette

●●● celle qui serait bientôt célèbre dans le monde entier sous le nom de Nouvelle Cuisine, s'est mise à envisager l'usage raisonné de produits raisonnables. C'est-à-dire de prime fraîcheur, cuits sur mesure, portionnés dans les limites de l'épure, dressés sur leurs pieds plutôt que relevés par une sauce.

Avec des yeux qui plongent dans les vôtres comme deux lignes de sonde, Michel Guérard vous explique qu'il se sent comptable de la santé de ses visiteurs, mais pas avare de plaisir. La cuisine doit laisser un sentiment d'ampleur. «J'aurais aimé être médecin; hélas, après la guerre, il m'a fallu prendre un métier. D'une certaine manière, j'y suis revenu.» Une façon, peut-être, de sublimer un choix de parcours contrarié. La vie en a fait l'opposé d'un dogmatique, il a pris le chemin de la rondeur, de la saveur: «Ils ne sont pas tristes, ces toubibs qui se mettent à éditer des recueils de recettes. C'est trop souvent de la cuisine désincarnée, malheureuse comme les pierres.» La sienne, en revanche, croise une agilité entraînée et une fraîcheur désarmante de candeur: il faut seulement voir cette sorte de vol-au-vent au pigeon et au foie gras, un plat technique, compliqué, mais parmi les plus légers qu'il nous ait été donné de goûter. Cette profondeur contenue, cette mélodie posée sur une ligne de basse, c'est comme une toute petite chambre tapissée de miroirs, décuplée par une mise en abyme.

«Un plat agréable ne doit pas sentir la sueur. Rien n'est pire que les choses brutalisées, rangées sur plusieurs étages. La cuisine santé, c'est gommer ce qui est superflu, excessif, parfois dangereux. Comme les chefs sont par nature généreux, ils ont tendance à en rajouter, comme ces jeunes filles qui se mettent cinq couches de rouge à lèvre, alors qu'une seule suffit. L'apprentissage de la justesse, ce n'est pas simple chez un cuisinier: la diététique ne fait pas partie de son apprentissage. Pourtant, celui qui nourrit a le pouvoir de tuer.»

Il projette l'ouverture d'une école pour former les professeurs de lycées hôteliers, les cuisiniers d'hospitalisation et de collectivités, ainsi que la création d'un diplôme interuniversitaire dédié aux professionnels de santé, afin qu'ils acquièrent des notions d'alimentation et de cuisine. La diététique doit apprendre à dorer la pilule avec art… ●●●

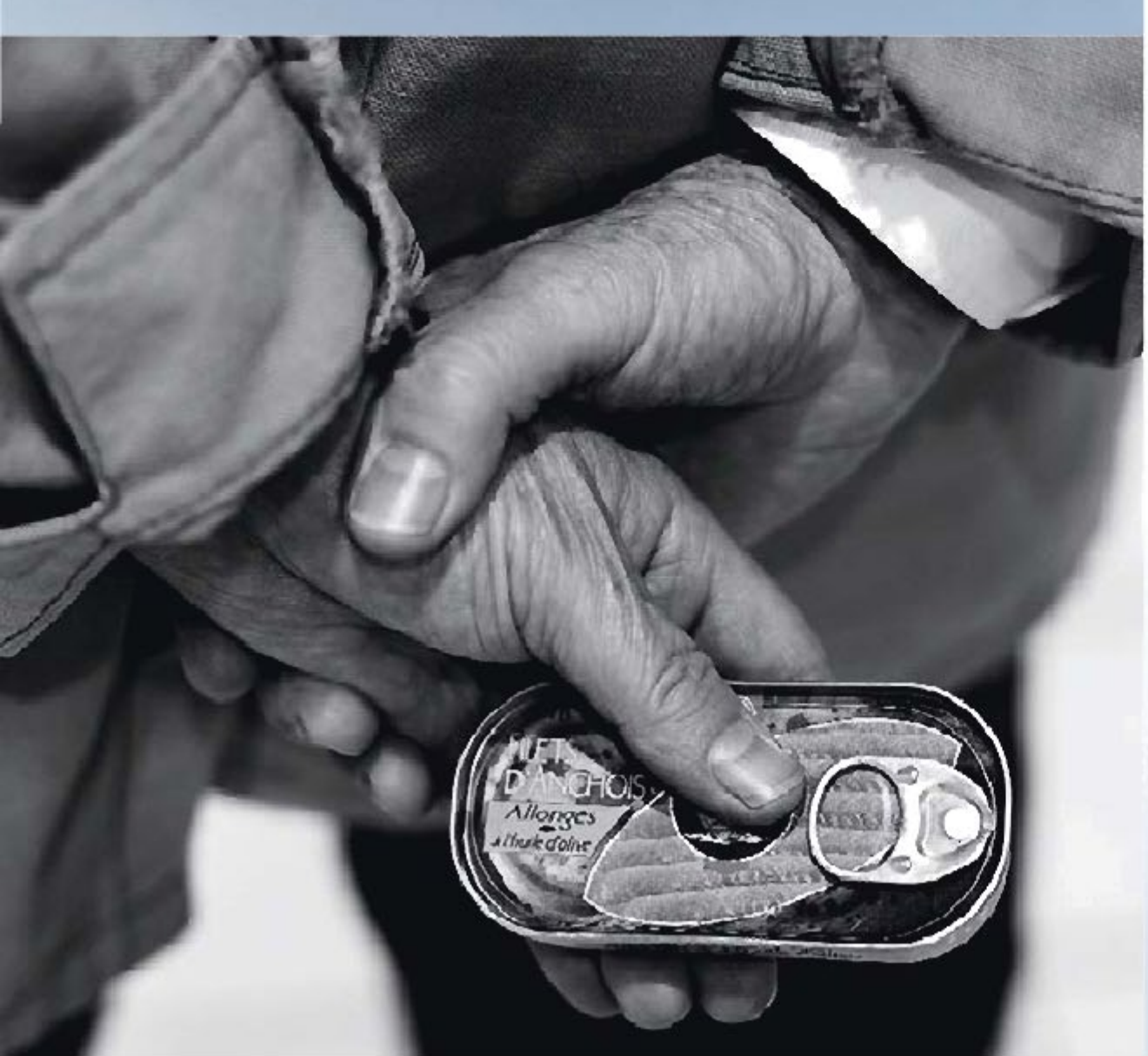
LA DORADE ROYALE EN COQUE DE SEL

(2 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 30 mn / Cuisson : 15-20 mn

1 dorade royale vidée - 800 g de gros sel de mer
quelques brins de thym - 2 feuilles de laurier
Pour la sauce vierge : 2 tomates - 1 gousse d'ail hachée
quelques brins de cerfeuil, persil plat et estragon
10 cl d'huile d'olive - 1 citron - sucre en poudre

Demandez à votre poissonnier de vider la dorade, de sectionner la nageoire dorsale, mais sans l'écailler. Pour la sauce : ébouillantez les tomates, pelez-les, coupez-les en 4 et ôtez les graines. Coupez la chair en petits dés. Salez et sucrez. Ajoutez l'ail haché et l'huile d'olive. • Pelez le citron à vif. Prélevez la chair et coupez-la en petits dés. Ajoutez-les aux tomates. • Hachez les herbes et incorporez-les à la sauce. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.
• Pour la dorade : préchauffez le four à th. 6-7/ 200°. • Glissez à l'intérieur du poisson la moitié du thym et 1/2 feuille de laurier. Humidifiez le gros sel avec 10 à 15 cl d'eau afin qu'il soit bien souple. Dans le fond d'un plat, disposez-le en une mince couche. • Couchez la dorade dessus et parsemez du reste de thym et de laurier. Recouvrez avec le sel restant en laissant dépasser la queue. • Enfournez et faites cuire 15 à 20 mn. Enfoncez la pointe d'un couteau au centre du poisson : si elle ressort tiède, la dorade est cuite. • Découpez la coque de sel et dégagez la dorade. Enlevez la peau avec un couteau pointu et levez les filets à l'aide d'une pelle à tarte pour ne pas les briser. Déposez-les sur une assiette, puis répartissez un peu de sauce autour. Décorez d'une branche de thym.

à table + **N'ôtez pas les écailles, elles protègent la peau après cuisson.**



Salade de pommes de terre à la ménagère
fiche-recette

LA TARTE CHAUDE AUX FRAISES *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 30 mn / Cuisson : 1 h 20 mn

1 kg de fraises (grosses de préférence)
100 g de sucre - 200 g de pâte feuilletée
Pour la crème citron : 1 œuf - 40 g de sucre
6 cl de jus de citron (2 x 3 cl)
1/2 feuille de gélatine - 100 g de crème fouettée
50 g de beurre à température ambiante
1 zeste de citron jaune râpé

Pour la crème citron : fouettez le sucre et l'œuf jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez 3 cl de jus de citron et portez à ébullition. Hors du feu, ajoutez la gélatine et incorporez au fouet 50 g de beurre en pommade. • Mélangez le reste du jus de citron à la crème obtenue, le zeste de citron et 100 g de crème fouettée. Réservez.
• Pour les fraises : coupez-les en deux. Disposez-les sur une plaque à four trouée ou sur une grille. Saupoudrez-les de sucre et faites-les cuire 1 h à th. 3-4/100°. • Sortez les fraises et laissez-les refroidir. Récupérez le jus. • Etalez la pâte feuilletée et taillez des disques de 14 cm de diamètre. Garnissez-les avec les fraises bien égouttées en laissant une bordure de 1,5 cm tout autour. • Faites cuire les tartes au four à th. 6-7/200° pendant 20 mn. • Nappez du jus des fraises et servez avec la crème citron à part.

à table + **Faites cuire les tartes directement sur une plaque préalablement chauffée lors de la mise en marche du four.**

Crème citron pour accompagner la tarte chaude aux fraises

E.LECLERC
SODILANDES
1234 AV DU VIGNAU
40006 MONT DE MARSAN
TEL:05.58.05.54.54.
FAX:05.58.06.27.67.
Caisse 001-0041 27 mai 2010 11:15
TICKET 27/05/10 0 01DH 00C00

	TTC	TVA
>> EPICERIE		
VINAIN BALSAMIQUE MODENE 25CL	3.60	1
PAIN DE MIE NATURE 2000	0.60	1
VINAIGRE DE VIN AOE/FRANA 25CL	3.65	1
HUILE D'OLIVE PUGET DEMI-LITRE	3.20	1
>> LIQUIDES		
TURSAN SECRET EUREK ROSE 08 75	4.25	3
>> CREMERIE COUPE		
PARMIGIANO REGGIANO 30 MOIS	6.60	1
>> CHARCUTERIE TRAD1		
POITRINE ROULEE FICELLE	0.79	1
>> CHARCUTERIE LS		
*PATE FEUILLETEE TABLIER BLANC	0.89	1
>> FRUITS, FRUITS SECS		
FRUITS		
2 X 1.50	3.00	1
CITRON X4	1.49	1
>> LEGUMES		
PERSIL FRISEE	0.75	1
PURRE DE TERRE VRAC	0.92	1
TOMATE A FARCIR	2.00	1
ECHALOTTES VRAC	0.53	1
OIGNON ROUGE	0.81	1
OIGNON ROUGE	0.81	1
Annulation :		
OIGNON ROUGE	-0.81	1
AIL VRACS	0.66	1
CIBOULETTE 11A	1.94	1
ROMAINE X2	2.29	1
>> POISSON FRAIS		
GAMBAS CUITES CAL 20/30	1.30	1
DORADE ROYALE	10.75	1
POULPITO	1.46	1
>> SALAISONS		
F.ANCHOIS ALL BTE1/15 ROM 50G	1.15	1
Total 23 articles	52.43	
Soit en franc : 343.92		
(1 euro = 6.55957 francs)		
Client compte	52.43	
Rendu	0.00	

Code	HT	TVA	TTC
1 5950	45.85	2.53	48.38

de son bistrot la Ferme aux Grives, une bâtisse du XVIIIe siècle exquise comme le hameau de Marie-Antoinette. «Le supermarché, c'est le magasin de jouets des grandes personnes. C'est un champ d'observation, comme de boire un coup en terrasse aux Champs-Élysées.» En général, à Paris, la plupart des clients pestent contre le photographe qui pose son trépied au milieu de l'allée, comme s'il s'était mis debout devant eux en pleine projection au cinéma. Ici, au Centre Leclerc de Mont-de-Marsan, ils vont vers nous, regardent les photos qui s'affichent sur le dos numérique. Les produits aussi sont plus sereins, ils viennent du coin, sont traités a minima, moins par principe que par souci d'économies. Voilà ce qui s'appelle faire de nécessité vertu.

«Ce sera un menu de vacances, de détente, de rire, sans se prendre la tête. On commencera par une salade César, une entrée assez truculente qui, même domestiquée, convient à un appétit féroce.» Ensuite, ce sera une dorade (d'élevage) préparée entière, sur l'arête, à la manière des pêcheurs espagnols, c'est-à-dire en croûte de sel avec une petite sauce. «Cette carapace permet au poisson de cuire dans son jus, cela donne l'impression qu'il sort de l'eau, et c'est très diététique. On peut ajouter quelques fins copeaux de foie gras, c'est merveilleux, ça se lie aimablement. Une fantaisie, il y aura une friture de petits poulpes, de crevettes et de persil, pour le croquant. On complétera avec un légume, la pomme de terre en salade grimace car elle va confire dans le vinaigre.» Au dessert, il part sur une tarte de sa grand-mère en remarquant les belles fraises de son fournisseur. «C'est une recette qui réclame un peu d'attention, car les fruits cuisent dans la pâte feuilletée et risquent de la détremper. On obtient une tarte sensuelle, c'est comme de remettre le couvert de l'enfance.» Une mousse au citron apportera de la fraîcheur et fera paraître en contrecoup les fraises plus douces si elles sont acides. Et puis, cet été, pensez à l'excellent tursan rosé de Michel Guérard, Rosa la rose, que l'on trouve de temps en temps en rayon. D'ailleurs, son blanc et son rouge ne sont pas mal non plus.

Adresse p. 144

SUR LA ROUTE (NATIONALE 12)

A une heure de Paris, il s'est ouvert sur la RN12 une cantine américaine épatante de franchise. On la croirait sur parole si elle racontait qu'une bande de peaux-rouges venait d'attaquer la ligne du TGV Paris-Brest. Vous avez déjà mangé dans une soucoupe volante ?

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti** - Texte **Julien Bouré**

HEINZ

Sur le seuil de la Normandie, à l'entrée de Verneuil-sur-Avre, un bourg coupé en deux par la RN12 comme une ville de western, il y avait ce jour-là un mirage tracé au néon rouge sous un ciel d'Arizona. On lisait Tom's American Cantine sur une ancienne station-service, dont la coupe aiguë rappelle vaguement du Luis Barragán, le Corbusier mexicain. Dedans, les inox sont brillants, les banquettes en cuir blanc, les tabourets chromés, les luminaires en verre sablé, la vieille

Un décor entre Edward Hopper et Pulp Fiction

réclame Heinz en tôle émaillée, et la bannière étoilée sous une petite loupiote "exit". Le burger arrive avec ses frites allumettes en deux séquences de buns moelleux, la viande saignante d'un côté, de l'autre la salade verte, les tomates rouges, les cornichons en dents de scie, la sauce maison. C'est à la fois un décor d'Edward Hopper et une scène de Pulp Fiction, une Amérique de synthèse, iconique, cinégénique… Un raccourci par image réflexe, entre la France et l'Amérique profonde.
Les USA ont inventé un univers qui a dominé le siècle dernier, de même que l'Europe a légué aux précédents le classicisme, le baroque, le gothique… Ces styles harmonisaient un contenu à un contenant, le meuble à l'immeuble, la musique aux gestes, le corps aux vêtements, le plat à l'assiette. Le génie de l'Amérique est rentré tout entier dans une lampe merveilleuse, le dîner. Le dîner en ville, c'est un bistrot. A la campagne, c'est un routier. Le hot-dog est le Paris-beurre du comptoir américain. Les deux concepteurs de ce restoroute épiloguent, conjecturent, refont le

Un mirage au néon rouge sous un ciel d'Arizona

nouveau monde: pas de juke-box, pas de guitare ni de néons dans tous les coins. Il fallait respecter les codes de la catégorie, rester dans le propos sans tomber dans le parc à thème.
Il en va de la cuisine de genre comme des films de genre. C'est le domaine du prévisible, des conventions scrupuleuses, bien que certains films de genre soient assez puissants pour devenir des films d'auteur. On appelle ça des chefs-d'œuvre, c'est Kubrick s'essayant au péplum, à la science-fiction, à l'épouvante…
Ces deux Parisiens à la mine grise ont effectivement débarqué en Normandie pour vendre du rêve américain. Le producteur s'appelle Thomas Chartier, propriétaire d'un bistrot canonique à Levallois-Perret, qui tient de sa mère originaire de Detroit comme Joe de Ma' Dalton («J'ai seulement allégé en sucre, en noix et en farine le brownie maternel»).
Le réalisateur, c'est Gérard Cholot.
Si le mot "ensemblier" avait été créé pour quelqu'un, c'eût été lui. Ce fort en thème fut notamment l'éminence grise derrière la scénographie du restaurant Thoumieux, la partie immergée de l'iceberg Thierry Costes / Jean-François Piège. Le bonhomme est parvenu à ramener dans le cours des évènements cette adresse prestigieuse, cette grande âme parisienne pour laquelle le chef Jean-François Piège a renoncé aux ors du Crillon en faveur d'un esprit brasserie enfoncé dans la matière.
Pour lui donner un nouveau visage sans porter atteinte aux grands traits (les banquettes rouges, le suréclairage, le bruit…), il est parti de lourds pavés de verre moulés en feuilles de marronniers, un classique des intérieurs 1900 dont est tapissé tout le périmètre de Thoumieux, comme on extrapole une carcasse de dinosaure à partir d'un fragment de mâchoire.

Le hot-dog est le Paris-beurre du comptoir américain

Cholot a été un serial-chineur avant d'entrer dans le décor: pour situer, c'est comme si un parfumeur devenait fromager-affineur, comme si un peintre élaborait sa propre «peinture à la mayonnaise» au lieu de recourir aux tubes de gouache. Un grand sensible aux détails, qui fait mesurer toute la distance qu'il y a du vraisemblable au vrai, de la posture à l'imposture.
«J'avais déjà réalisé une buvette mobile pour l'expo Cité-Ciné à la Villette, dans une vraie caravane Airstream en aluminium. Le dîner, à l'origine, c'est un wagon sédentarisé, avec une architecture inimitable. Ensuite, il y a eu le Dogs Café boulevard Montparnasse, un concept de chiens chauds et de crèmes glacées à déguster au zinc sur des tabourets. Ça ne devait vivre que par son dessin, devenir une institution.»
Une version vivote encore aux Halles, rue Saint-Denis.
Ici, à Verneuil-sur-Avre, les brownies ont la craquelure d'un manteau de neige fraîche, tout en conservant le moelleux d'un coulant. Il y a aussi des travers de porc sauce BBQ, du carrot cake zesté de citron vert, des cheesecakes sans cuisson, à l'italo-américaine, des demi-portions pour les enfants, et des petits calots en papier sur la tête des cuistots.

HAMBURGER *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 25 mn / Cuisson : 5 mn

500 g de viande de bœuf non persillée et hachée fraîchement - 4 pains à hamburger commandés chez votre boulanger
2 gros cornichons aigre-doux
2 belles tomates - 4 feuilles de salade iceberg
4 tranches ultra-fines de lard fumé
4 fines tranches de fromage (cheddar)

Pour la sauce burger

1 c. à café bombée de moutarde forte
1 jaune d'œuf extra-frais
1,5 c. à café de sauce relish (type Heinz)
30 cl d'huile de tournesol

• Pour la sauce burger : dans un bol, mélangez le jaune d'œuf et la moutarde. Laissez de côté 5 mn, puis montez en mayonnaise en versant en filet l'huile de tournesol sans jamais cesser de mélanger. • Ajoutez la sauce relish (1 ou 2 c. à café selon votre goût), salez et poivrez au moulin et réservez la mayonnaise au frais.
Lavez, essorez et ciselez la salade. • Coupez les cornichons et les tomates en rondelles fines. • Formez 4 pavés égaux de viande hachée. Faites griller le lard sur un gril anti-adhésif, puis la viande 2 mn du premier côté, retournez-la, déposez une tranche de fromage et laissez cuire 3 mn. Salez et poivrez. En même temps, faites toaster le pain ouvert en deux. • Etalez de la sauce burger sur chaque moitié de pain, déposez un pavé de viande hachée sur la moitié plate, ajoutez 1 tranche de lard grillée, 1 ou 2 rondelles de tomates, de la salade émincée, quelques rondelles de cornichons, refermez avec les moitiés de pain et dégustez bien chaud.

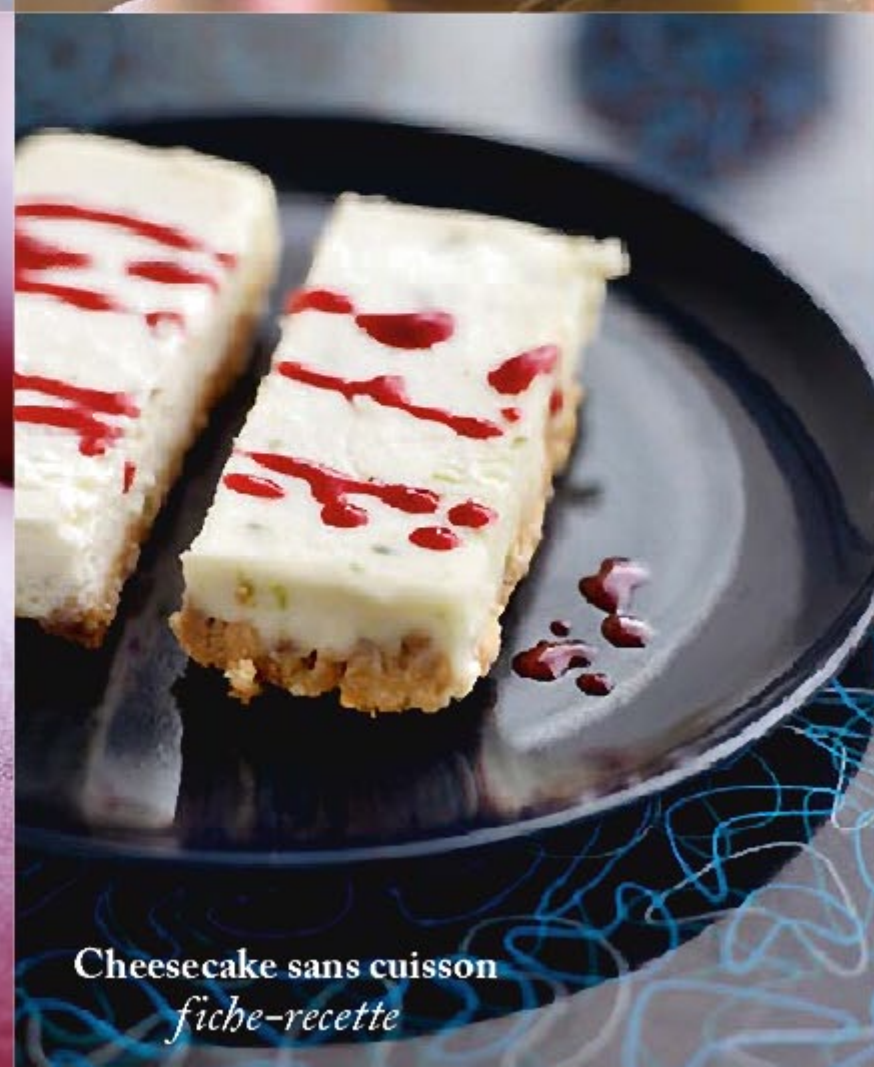
A table + **Pour que tout soit prêt en même temps, faites griller le pain sous le gril du four.**
> Vous pouvez adapter la sauce burger selon vos envies, sans relish, avec un peu de ketchup, 1 pointe de curry ou de Tabasco, quelques herbes fraîches.
> La viande et le lard grillés au barbecue donnent un goût incomparable aux hamburgers...

Spare ribs
fiche-recette

Thomas Chartier
avec sa femme Laure.

Cookies
fiche-recette

Brownies
fiche-recette



Cheesecake sans cuisson
fiche-recette

CARROT CAKE *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Prép. : 20 mn / Cuisson : 30 mn

300 g de carottes râpées - 4 œufs
240 g de farine - 200 g de beurre
180 g de cassonade
1 c. à café de cannelle
1/2 sachet de levure chimique
2 c. à café de vanille liquide
1 pincée de sel

Pour la crème

150 g de fromage frais (type St-Môret ou Philadelphia)
150 g de mascarpone
50 g de sucre glace
le zeste d'une orange non traitée
1 c. à café de vanille liquide

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Faites fondre le beurre et laissez-le tiédir. • Mélangez ensemble la farine avec la cassonade, la levure, la cannelle et 1 pincée de sel. • Incorporez les œufs entiers, le beurre tiédi et mélangez le tout au batteur électrique. • Ajoutez les carottes et la vanille. Versez le tout dans un moule beurré et faites cuire au four pendant 30 mn. • Démoulez sur une grille et laissez refroidir complètement.

Préparez la crème : fouettez le fromage frais avec le mascarpone, ajoutez le sucre glace, la vanille et le zeste d'orange. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse, réservez au frais. • Servez le gâteau tranché avec la crème à volonté.

Adresse p. 144

*Chaque numéro, Trish Deseine (auteure de nombreux best-sellers culinaires) nous fait sa revue de chef. Aujourd'hui, l'élu de ses papilles est **Jean-François Piège** du restaurant Thoumieux.*

photos **Jean-Claude Amiel** - texte **Trish Deseine** - réalisation **Sandrine Giacobetti**

C'EST DE LA TRISH

Depuis son arrivée au Crillon, Piège fait parler de lui. Sale gosse au visage de poupon, super confiant de son propre talent ayant été nourri de ceux des grands (Ducasse, Constant, Fréchon…), il occupe les cuisines du palace et fait d'elles un vrai carrefour entre la tradition dorée française et les premières inspirations tirées de Ferran Adrià. Cette audace de la juxtaposition entre l'intitulé (une carbo au Crillon ?) et le plat (d'une beauté structurée rare) plaît. Et paf ! Deux étoiles. Mais Jean-François compte créer son propre chemin et redéfinir les règles de ce qui est attendu des chefs stars français. Effronté, il quitte le Crillon et la course aux macarons, publie un livre hyper réussi pour les amateurs (Jean-François Piège dans votre cuisine), s'associe dans une brasserie relookée avec une autre belle gueule maline qui dérange l'establishment et ravit le tout-Paris, Thierry Costes, et en même temps, passe en prime sur M6 dans Top Chef. En grand contraste avec une première apparition dans un documentaire (où on le voyait piquer des crises de diva), Jean-François dévoile une personnalité bien plus ronde, humaine et accessible, la même qu'il nous a montrée, avec l'élégance en plus.

CHURROS SAUCE CHOCOLAT NUTELLA

(6-8 pers.) / Prép. : 5 mn
Cuisson : 10 mn / Repos : 1 h

Pour les churros

250 g de farine - 25 cl d'eau
1 pincée de sel - huile pour friture
sucre glace

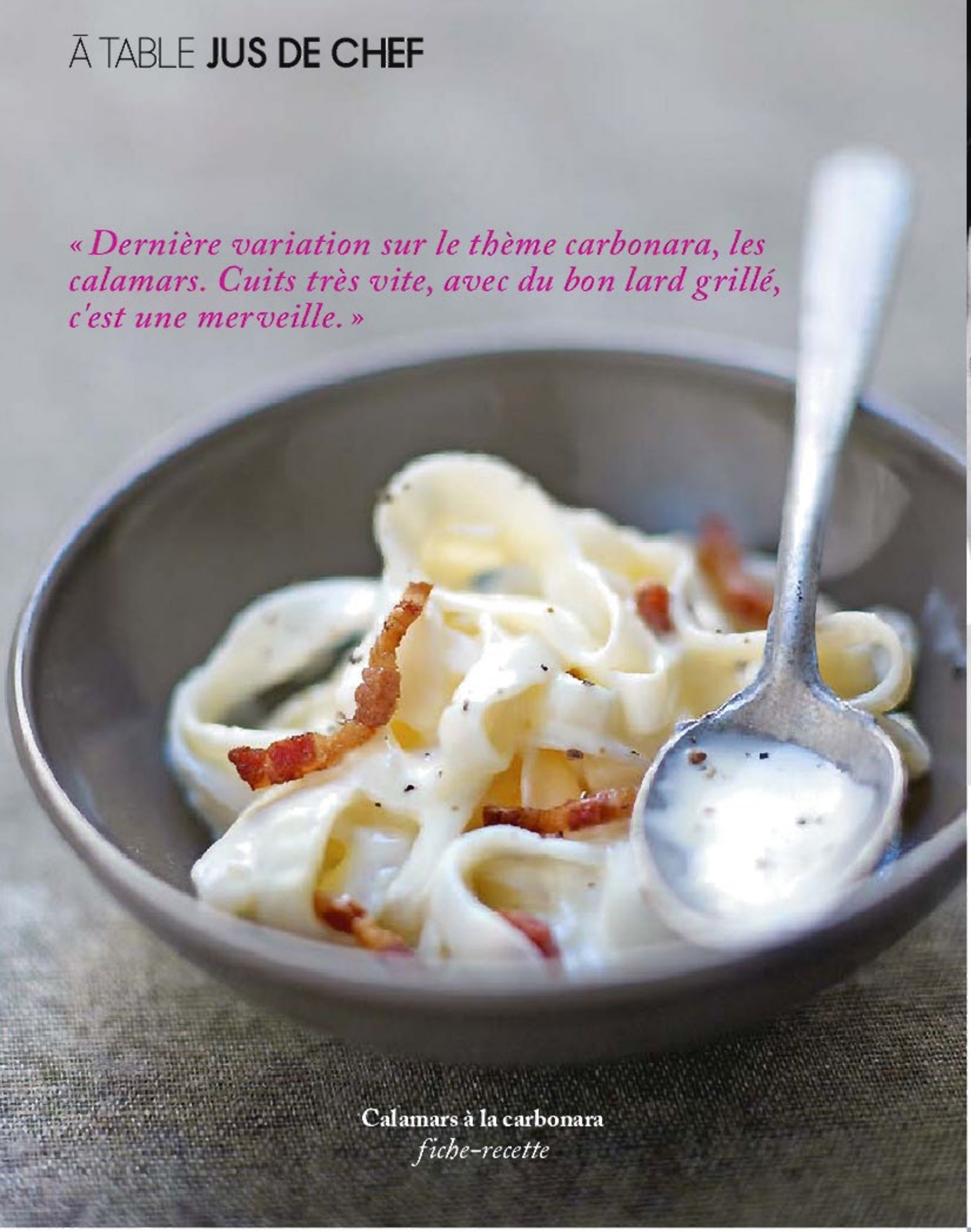
Pour la sauce chocolat

150 g de chocolat
100 ml de crème fleurette fraîche
1 c. à soupe de Nutella
1 appareil à churros ou 1 poche à douille cannelée (Ø 1 cm)

Les churros : dans un grand saladier, tamisez la farine avec le sel. • Portez l'eau à ébullition, faites un puits au milieu et versez-la en remuant énergiquement. • Couvrez la pâte à churros avec un torchon et laissez reposer 1 h. • Faites chauffer l'huile dans une friteuse. • Placez la pâte dans l'appareil à churros ou dans la poche à douille et pressez pour obtenir des tronçons de pâte. Coupez-les à la longueur que vous souhaitez avec des ciseaux. • Faites dorer les churros dans l'huile en les tournant une ou deux fois (3 mn environ), puis sortez-les de l'huile à l'aide d'une écumoire. Parsemez de sucre glace. • La crème au chocolat : faites chauffer la crème et versez-la sur le chocolat cassé en morceaux et la Nutella. Laissez reposer quelques minutes avant de remuer. Servez chaud avec les churros.

« Jean-François rajoute une cuillerée de Nutella à sa sauce churros pour la profondeur du goût et le plaisir régressif. »

« Dernière variation sur le thème carbonara, les calamars. Cuits très vite, avec du bon lard grillé, c'est une merveille. »



Calamars à la carbonara
fiche-recette

SARDINES EN CHARPIE, VACHE QUI RIT

(4 pers.) Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn

200 g de filets de sardines à l'huile égouttés et sans arêtes - 6 Vache qui rit (6 x 17,5 g)
1 c. à café de moutarde de Dijon
1 botte de ciboulette ciselée
1 filet de vinaigre de vin rouge
poivre du moulin - baguette

Ecrasez les filets de sardines à la fourchette dans un saladier. Ajoutez la Vache qui rit et mélangez encore à la fourchette. • Incorporez la moutarde, la ciboulette, du sel et le poivre du moulin. Versez un bon trait de vinaigre, vérifiez l'assaisonnement. • Toastez une demi-baguette et servez. Parfait pour un apéritif.

Toi qui te balades depuis des années à travers les modes et les styles de cuisine, formé par Ducasse, co-jury de Marx dans Top Chef, tu penses quoi du « terroir » français ?
Je pense que c'est un terme galvaudé et la polémique qui l'entoure n'est qu'une révolution dans un verre d'eau. Moi, je préfère penser au territoire et au temps. Un territoire ajoute à celle du terroir la notion des gens qui créent les produits d'une région ou d'un village. Faire la cuisine du temps, c'est vivre avec son temps et être sensible à celui qu'il fait dehors ! Je ne connais ni la cuisine d'hier ni celle de demain, je suis mon époque, c'est tout. De mes voyages aux Etats-Unis, je rapporte une tonne d'idées. J'adore la liberté et la variété des styles, là-bas. A L.A., j'étais ébloui par un restaurant servant du street food du monde entier. Mais à New York, j'ai pas trop compris le bruit que Momofuku fait à travers le monde en ce moment…

Tu fais des plats que tu aimes, au Thoumieux ?
Mon métier, c'est de faire plaisir aux autres. Il serait donc dangereux de faire uniquement ce que j'aime. Quand on est cuisinier, on doit mettre ses propres goûts au placard.

Parle-nous de Top Chef, ta vie a beaucoup changé ?
Cette expérience m'a apporté trois-quarts de jolies choses, un quart de moins jolies. J'aime croire que l'émission peut créer l'envie de faire la cuisine, même de décrocher une vocation chez les autres. Tu sais, j'ai reçu des avertissements, des menaces de personnes de la profession, car en France on trouve que le monde de la télévision et celui des chefs ne devraient pas se mélanger…

Des menaces ?
Oui ! Mais je n'écoute rien. A ceux qui grognent dans les profondeurs, je dis : « Mais qu'avez-vous fait, Monsieur ? »●●●

••• Qu'as-tu pensé du résultat de la compétition ? On disait Pierre gagnant mais c'est Romain qui a pris la première place, finalement...
C'est le potentiel de Romain qui l'a fait gagner. C'est un grand sensible, qui a réalisé le premier grand plat de l'émission, son turbot meunière aux pommes et gingembre. Une fois, quand je l'ai critiqué, il m'attendait dehors après le tournage pour une explication. Il fallait du courage.
Quel est le souvenir le plus fort du tournage ?
A Moscou, lorsque les produits n'ont pas été livrés à temps, les candidats ont dû se débrouiller sur place.
C'est la réalité de beaucoup, beaucoup de cuisiniers, et c'était un super moment de télévision.
Tu recommenceras ?
Avec plaisir. Je tourne aussi « Un dîner presque parfait » en ce moment.
Cela aide à remplir le restaurant, tu crois ? On dit que c'est très show-biz au Thoumieux, mais à chaque fois que je suis venue, c'était toi la star !
Non, il était déjà bien rempli avant!
La clientèle du coin est resté assez fidèle. Même si parfois ils ont du mal quand on joue avec leurs classiques de brasserie. Bientôt j'ouvre un gastro au-dessus, le lieu est presque prêt, maintenant je dois peaufiner le concept et la carte. Je ne veux pas faire nouveau juste pour faire nouveau. Il doit avoir une vraie réflexion. Tout ici a pris plus de temps que prévu, mais je pense qu'au fond, c'est une très bonne chose. Je m'en veux que ça n'aille pas assez vite, mais finalement c'est extrêmement positif de réfléchir longtemps et de penser à chaque détail.
Maintenant que tu es une personnalité télé, je peux te demander des détails sur ta vie personnelle ! Mais tu peux refuser. Comment vis-tu ?
Je n'aime pas vraiment parler de ma vie, mais d'accord pour cette fois-ci ! Je vis dans un atelier d'artiste dans le 9e arrondissement. Il y a 7 mètres de hauteur sous plafond et ma collection de livres de cuisine. C'est un très joli endroit. J'y habite avec Elodie, on se marie en septembre. Ce sera une grande fête à Paris.
Et ta cuisine, là-bas ?
Un fourneau La Cornue, livrée un 24 décembre par Xavier Dupuy (le boss) himself!
Tu restes toujours derrière les fourneaux du Thoumieux ?
J'ai récemment cuisiné au mariage d'un animateur télé très connu, puis aux finales de Roland-Garros, avec Potel et Chabot. Il y a eu du bœuf, du homard, du veau avec des langoustines, un bouillon thai tout en fraîcheur avec du foie gras poché. Elles sont très fortes, les équipes de Jean-Pierre Biffi.

« Cette entrée fraîche et raffinée est très facile à faire chez vous. »

LANGOUSTINES AU FENOUIL CRU, GINGEMBRE, POMMES GRANNY *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Prép. : 15 mn / Cuisson : 20 mn / Refroidissement : 15 mn

16 belles langoustines crues - 1 bulbe de fenouil jus de citron - 1 morceau de gingembre d'env. 5 cm épluché, taillé en petits dès ou râpé 2 pommes granny-smith épluchées, taillées en petits dés 20 cl de crème fleurette fraîche - 4 c. à soupe de mayonnaise fraîche - huile de truffe - ciboulette ciselée

Faites pocher les langoustines quelques minutes à peine dans de l'eau bouillante salée. • Egouttez-les et laissez-les refoidir avant de les décortiquer. • Epluchez le fenouil et tranchez-le en très fines lamelles ; conservez-les dans de l'eau citronnée. • Mélangez la mayonnaise avec la fleurette pour avoir une préparation très souple et assaisonnez-la de sel, poivre et huile de truffe, ajoutez le gingembre. • Mettez la crème au gingembre et les dés de pommes au fond des assiettes. Déposez les langoustines par-dessus et mettez les lamelles de fenouil debout. • Parsemez de ciboulette et servez.

Jean-François, blind test

Attention, pour lui bander les yeux, une serviette pas comme les autres. Celles-ci, rectangulaires, sont fabriquées aux dimensions précises commandées par Jean-François. Elles tombent bien de chaque côté des jambes et ne glissent pas. Je dois en prendre une deuxième. Jean-François trouve la première trop froissée…

Une bougie Manon de chez Trudon aux senteurs de linge propre…

J.-F. : Ça sent le linge propre. (Ça commence fort, devant mon silence assez impressionné, il poursuit…) J'adore l'odeur de l'eau. Dans les chambres que nous sommes en train de refaire ici, au Thoumieux, c'est certainement des bougies comme celles-là que nous mettrons. On se sent bien dans une chambre qui sent bon. Je n'en mets jamais dans les restaurants, l'odeur dérangerait trop.

Un mini-chamalow qu'il écrase avec un dédain à peine caché…

J.-F. : Je crois que c'est la première fois que j'en mange. C'est américain à la base, non ?

Du poivre de Sichuan

J.-F. : C'est un poivre de Sichuan. Mmmh. Une épice unique et compliquée, il faut faire très attention dans le dosage. J'aime l'idée d'associer plusieurs types de poivres, sur une belle pièce de bœuf ou des filets de canard.

Du chocolat noir à 74% de cacao.

J.-F. : Il est équilibré, pas beaucoup de beurre. On dirait de la pâte de cacao. J'aime mettre du Nutella dans la sauce au chocolat, ici. Ça lui donne une profondeur, un goût de l'enfance. C'est rassurant.

CRÈME CARAMEL AU BEURRE SALÉ

(2 pers.) Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 40 mn

Caramel au beurre salé :
300 g de sucre semoule
16 cl d'eau - 120 g de crème fleurette
90 g de beurre - 6 g de sel de Guérande
Flan aux œufs : 125 g de crème fleurette
37,5 cl de lait entier - 1 gousse de vanille
5 jaunes d'œufs - 1 œuf - 80 g de sucre semoule

Caramel au beurre salé : faites chauffer sur feu doux dans une casserole 10 cl d'eau et le sucre pour obtenir un caramel. Puis décuisez-le en versant 6 cl d'eau froide et la crème à température. • Après cuisson, ajoutez le beurre et le sel. Laissez refroidir. Garnissez chaque fond de verre avec 1 c. de caramel au beurre salé. Réservez au frais. **Flan aux œufs :** dans une casserole, mettez à infuser la crème et le lait avec la gousse de vanille coupée en 2 et grattée. • Dans un bol, mélangez les jaunes, l'œuf et le sucre à l'aide d'un fouet. • Portez la crème et le lait à ébullition avec la vanille. Versez-les sur les œufs et le sucre. Mélangez et faites couler cette préparation dans les verres, sur le caramel. • Enfournez à th. 3-4/95° pendant environ 30 mn. Réservez au frais. • Au moment de servir, ajoutez 1 c. de caramel sur le dessus.

« La petite touche de Jean-François : un caramel au beurre salé sous la crème aux œufs, met à jour ce grand classique. »

DES VINS POUR FÊTER L'ÉTÉ

Il n'y a pas que les rosés… Simples mais pas modestes, terriblement séducteurs et complices d'une cuisine colorée et vivante, ces blancs et ces rouges de l'été n'ont qu'un but : séduire par leur franchise et par leur gourmandise.

photos **Ludovic Beurdeley/Studio HF**
réalisation **Michel Creignou**

1. FINO MONTILLA-MORILES BODEGAS PIEDRA LUENGA

Vin andalou, ce fino naît de la rencontre du cépage pedro ximénez et de la craie associée à un élevage prolongé. Il sent la noix et décrit l'idée d'un blanc très sec et nerveux. Elégant comme une passe de muleta, racé comme un taureau de combat, ce blanc ardent présente un côté salin qui fera merveille avec les oursins, les huîtres et les crevettes.

Plat : **des gambas à la plancha**

En vente sur Internet (en 50 cl).

2. CÔTE ROANNAISE CHÂTEAU DE CHAMPAGNY 2008

Gamay et sols granitiques forment la matrice de ce vin éclatant. Il parade dans une robe violine et rassure très vite par des arômes expressifs de fraise et de fruits noirs. Son joli fruité, ses saveurs de framboise, son côté frais et acidulé, associé à des tanins ronds et fondus composent un vin simple, aussi charmant que séduisant.

Plat : **un poulet froid mayonnaise**

En vente au domaine.

3. BOURGOGNE LES SÉTILLES 2008 OLIVIER LEFLAIVE

Comment résister au charme d'un bon chardonnay ? Impossible, d'autant que celui-ci marie les communes de Puligny-Montrachet et Meursault. Le nez révèle des fragrances florales associées à des notes d'agrumes. Un vin bien élevé, qui attaque en rondeur avant d'exposer une finesse minérale, une fraîcheur apéritive et un fruité tendu et complexe.

Plat : **une terrine de poisson**

En vente au domaine.

4. MUSCADET LOUIS MÉTAIREAU GRAND MOUTON 2009

Pour se rappeler de « Trousse Chemise », un vrai Muscadet qui appelle la mer et les huîtres. Elaboré à partir de jeunes vignes, il séduit par ses arômes de fleurs jaunes et d'agrumes. Pas prétentieux mais serein et lumineux, il développe un caractère altier et jubilatoire en délivrant un message évident de fruité, de fraîcheur et de minéralité.

Plat : **des huîtres**

En vente au domaine.

5. FLEURIE CUVÉE SPÉCIALE 2007 DOMAINE CHIGNARD

Un bravo au vigneron, ce vin conduit directement au bonheur. Il entame la conversation sur des notes de cacao et d'amande sur une trame de fruits rouges. Il la poursuit avec vivacité et allégresse en livrant une bouche ferme et tendue qui fait résonner les fruits rouges et la vivacité. Et il conclut avec talent sur un point d'orgue long et gourmand.

Plat : **une côte de bœuf au barbecue**

En vente au domaine.

Rack à bouteilles mural « bio techno », Perigot.

Comment définir un vin de l'été ? Il doit avoir de l'humeur, et sans doute un peu d'humour. A aucun moment, il ne doit se prendre au sérieux, il la joue cool et décontracté et aime flirter avec les lisières. Habile, il sait seulement qu'il doit déployer ses charmes pour séduire à coup sûr. Ainsi, les blancs de l'été ont de l'allure et du style, ils modulent la fraîcheur, ondule la minéralité en affichant un profil droit et tendu. Un caractère rayonnant qui se met au service des huîtres et des moules, des sardines grillées et des rougets en escabèche, des fromages de chèvre ou de brebis. En rouge, les vins de l'été ne cherchent ni la concentration ni la complexité. Ils visent le contact direct et mettent en avant le bonheur des fragrances de fruits rouges et noirs associé à la gourmandise d'un fruité charnel. Des vins que l'on n'hésitera pas à rafraîchir dans un sceau à glace pour leur donner de l'allant et de l'alacrité. Ils seront alors parfaits pour accompagner un vrai jambon, un poulet fermier bien grillé ou des côtes d'agneau cuites sur les braises. Impossible d'oublier les bulles dans ce programme estival. Pas forcément le champagne, hors sujet pour l'occasion, mais des pétillants plus modestes qui s'affirment soit par une longue tradition, soit dans l'insolite et tentatrice couleur rouge.

6. LANGLOIS CARMIN DRY

Des bulles colorées en rouge… Belle surprise avec une nuance rubis qui pétille dans les verres. La mousse est abondante, le nez rayonnant, avec des parfums de fruits rouges dominés par la fraise. Il attaque joyeusement la bouche par des bulles assez fines, impose ses courbes généreuses à la limite du tendre avant de faire éclater un fruité gourmand.

Plat : une salade de fruits rouges

En vente sur Internet.

7. VIN DE PAYS DE L'AUDE CAPUCINE 2009 CHÂTEAU OLLIEUX-ROMANIS

Ce rouge a choisi son camp : tout mettre en œuvre pour favoriser la recherche du fruit. Quatre cépages répondent à l'appel pour composer la belle couleur rubis de ce vin chatoyant. Riche et sensuel, le nez évoque un plateau de fruits rouges mûrs, la bouche allègre et jubilatoire se fait complice d'une intense gourmandise, c'est du nanan.

Plat : un thon germon au poivre noir

En vente au domaine.

8. BULLE DE BLANQUETTE 2006

A Limoux, les bulles existent depuis 1531, deux siècles avant le champagne. C'est le mauzac associé au chardonnay et au chenin qui donne son allure à ce vin festif. Servez-le bien frais autour de 6° à 7° pour attiser ses fines bulles. Il vous délivrera ses arômes de pomme, de miel et de fleurs blanches, ses saveurs fruitées et sa gentille harmonie.

Plat : du saumon fumé

En vente sur Internet.

9. ARBOIS POULSARD 2007 LA FRUITIÈRE VINICOLE D'ARBOIS

Allez savoir, les Jurassiens écrivent poulsard et ploussard pour baptiser un cépage indigène connu dès le XVI[e] siècle. Un raisin qui donne des vins à la couleur rubis clair sentant délicieusement la poire, la framboise et les épices. Fin et délicat, il balance entre fraîcheur et rondeur et installe plaisamment une saveur exquise de cerise mûre.

Plat : un osso-buco

En vente au domaine.

10. VOUVRAY CUVÉE LE « C » EXTRA BRUT 2006 CATHERINE DHOYE-DERUET

Une vigneronne de la Vallée Coquette façonne brillamment ce vin à bulles ligérien. Une couleur d'or l'habille joliment et la finesse des bulles révèle le talent de son élaboratrice. Le temps a grignoté son côté mordant pour laisser place à des arômes de biscuit et de vanille qui mettent en valeur une fraîcheur apéritive. Un vin bien équilibré, tendu et fruité qui confesse une belle élégance.

Plat : un lapin aux herbes

En vente au domaine.

Adresses et sites p. 144

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

ÉVASION

photo Jean-Claude Amiel

Cannes

> Saison estivale après celle des festivals PAGE 122

Alba Pezone

> ...AIME LE GÂTEAU SANS FARINE DE CAPRI PAGE 133

Elle Passions

> ,NOTRE SÉLECTION D'ÉTÉ PAGE 138

CANNES SANS CINÉMA

Nous avons suivi ce drôle de palmipède à la trace, en quête de ses plus beaux coins. Clap ! Début de la prise.

photos **Jean-Claude Amiel**
réalisation **Sandrine Giacobetti**
texte **Julien Bouré**

1. Dans la série « La Croisette s'amuse »…
2. Le très beau nougat blanc de Monsieur Lebois, apiculteur de son état à Tourrettes-sur-Loup, vendu chaque jour sauf les mercredis au marché du vieil Antibes.
3. Chez Josy, la première baraque à frites sur la plage de la Salis, on vous prépare le vrai pan bagnat.
4. A Cannes, il y a quelques terrasses en vue.
5. Noël Mantel, le chef du Cannelle le midi, rejoint chaque soir sa brigade au Mantel, dans le Suquet.

Pourquoi retourne-t-on à Cannes? Encore et toujours, saison après saison, comme des alcooliques qui s'en prennent aux bouteilles de parfum après s'être juré de ne plus provisionner le mini-bar. La Palme attire-t-elle les palmes? Cela ressemble à l'état où vous plonge le générique d'un bon film qui s'achève brutalement. On a l'air d'attendre une sorte d'explication, le véritable dénouement jusqu'au bout des crédits, mais ils n'arrivent pas. En fait de décor, on est loin des golfes sauvages (celui de Juan l'est autant que peut l'être un parcours 18 trous) : les villages vacances ont noyé le superbe paysage après lui avoir coulé les pieds dans le béton. Des croûtons de rouille surnagent à la surface de la bouillabaisse littorale. Une nature virginale souillée par le faux goût du riche, comme ces millionnaires qui ne trouvent rien de mieux que d'accrocher leur Renoir dans les toilettes. Voilà pour la première impression. Ensuite, on est allé se coucher, et ce qu'on a vu dès le lendemain méritait que l'on pose sur la ville un certain regard. Pour réunir notre sélection officielle, autant vous dire qu'on a pressé Cannes comme un citron de Menton. En effet, entre deux cuisines d'ambiance, où la table est rarement plus qu'un meuble, se cachent de sévères cannetons dans leurs nids de résistance.

D'abord, il y a le front de mer, un museau dentelé sur plusieurs rangées comme la mâchoire d'un squale. Le long de la Croisette, les styles d'architecture sont comme les flâneurs, ils paradent, cavalent, se font des tête-à-queue, du rentre-dedans. C'est un segment souvent fort joli dans le détail, qui gagne plus au plan séquence qu'au plan large. Un photographe dirait qu'il faut le cadrer serré, il en va ainsi de la restauration cannoise. Sur la Côte d'Azur, chacun voit le Midi à sa porte. Saint-Tropez se paye d'insouciance, Nice joue la carte du classicisme azuréen, Marseille n'a pas assez de ses ports pour suer toute son âme…

A Cannes, il y a un peu de tous ces ingrédients accommodés dans des adresses adroites comme Cannelle, l'épaisseur marseillaise, les plaisirs de la gueule niçarde, la petite tenue tropézienne. Avec en prime la Croisette en fond de tableau. Plus loin dans la ville basse, certains ne veulent trouver que la poussière qu'on a glissée sous le tapis. On verra tout ce que ce jugement a de parfaitement injuste. Encore plus loin dans les environs, Antibes ne saurait être à Cannes ce que Monaco est à Nice : la championne des recettes fiscales complétant celle des recettes provençales. Mais on a bien aimé son centre-ville qui sent un peu le renfermé, comme les maisons de ces grands-mères qui n'aiment pas trop laisser entrer l'air. Et puis il y a le dépaysement des îles de Lérins, le terroir de Biot et la campagne de Mougins, la noblesse de Juan-les-Pins, les douceurs de Mandelieu-la-Napoule et la douceur de Théoule-sur-Mer. Tous ces petits ruisseaux font une grande Riviera… •••

Cannes

L'impasse des deux palaces

La question mérite d'être posée à propos des palaces à l'alignement de la Croisette. Notre cœur balance entre le revival seventies du Grand Hôtel et le **Majestic Barrière** (10, bd de la Croisette, tél. 04 92 98 77 00), retenu pour sa longue façade ravalée, blanche comme un sourire dans une pub de dentifrice, les pitreries pharaonesques du décorateur Jacques Garcia, les marbres extravagants à mi-chemin du Mont Palatin et de Monte-Carlo. Les chambres avec vue ajoutent la lumière du large au chic sans chiqué d'une literie anglaise consciente de sa supériorité. En terrasse, il y a le **Fouquet's** (tél. 04 92 98 77 05) avec ses petits déjeuners en livrée et au champagne, un menu certifié conforme à l'original parisien. Et puis l'événement sur la Croisette, c'est l'ouverture au même endroit d'une succursale de **La Petite Maison** (tél. 04 93 39 93 13), cette légende de la cuisine d'humeur niçoise venue cette année encanailler Cannes. Les assiettes sont à la main du voisin, puisqu'elles sortent des mêmes cuisines. L'ambiance est à une espèce de décontraction bon teint en blue-jean veston, les serveurs en bras de chemise, avec une épigramme de Ben brodée dans le dos. Au **Grand Hôtel** (45, bd de la Croisette, tél. 04 93 38 15 45), un mastodonte de première classe aussi sexy qu'une UFR à la fac de Nanterre, le tapissier a pris le parti astucieux du Formica, du cuir d'autruche, des moquettes palmées, des fauteuils houssés dans du tissu d'ameublement vintage, faisant de cet établissement une belle plante bizarrement à l'aise dans son fossile.
On déjeune les yeux dans le bleu au **Park 45** (tél. 04 93 39 76 19), la dernière table étoilée en ville, sur la meilleure terrasse de Cannes.

Et sinon, on dort où ?

Certains hôtels de charme en rupture avec la Croisette n'en jouent pas moins le grand jeu. **Cavendish** (11, bd Carnot, tél. 04 97 06 26 00) peut crâner dans sa coquille Second Empire, aux cariatides callipyges et aux balcons cambrés comme des bustiers. Pourtant, sa jolie chambre rotonde toute lambrissée se négocie aux environs de 180 €.

Et pour mettre les palmes sous la table ?

S'il n'y avait qu'un plagiste, ce serait **l'Ondine** (entre le Carlton et le Martinez, tél. 04 93 94 23 15), tenue par un ex-Deux-macarons estimé des locaux, lesquels font peu de cas des saisonniers qui filent comme du vif-argent. Là réside le secret de la qualité, parce qu'une brasserie qui se respecte doit brasser du client, sinon, les dizaines de plats référencés ne font plus que de la figuration au bénéfice du décor, comme bien souvent à Paris. Chaque soir, **Noël Mantel** (22, rue Saint-Antoine, tél. 04 93 39 13 10) s'installe aux fourneaux de son restaurant du Suquet, où cet ancien ducasseboy passé de la fine à la grande gueule provençale enfourche des tempuras de fleurs de courgette, •••

LA VRAIE SALADE NIÇOISE SANS LÉGUMES CUITS *(4 pers.)*

Recette de chez Cannelle
Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 30 mn

200 g de mesclun - 1 gousse d'ail - 6 tomates
1 poivron vert - 1 bulbe de fenouil
8 cébettes (ou oignons blancs) - 8 radis
1 branche de céleri - 150 g de fèves fraîches
1 boîte de thon au naturel - 4 œufs durs
8 filets d'anchois - 10 feuilles de basilic
80 g d'olives noires - huile d'olive

Lavez et séchez délicatement le mesclun. Frottez 4 assiettes avec la gousse d'ail épluchée. • Répartissez les tomates en quartiers, le poivron et le fenouil en lamelles fines, les cébettes coupées en 2, les radis en 4 et le céleri émincé. • Ajoutez les fèves, les œufs durs en quartiers, le thon et les filets d'anchois. • Parsemez de basilic et arrosez d'huile d'olive et d'olives noires, salez et poivrez. Servez aussitôt.

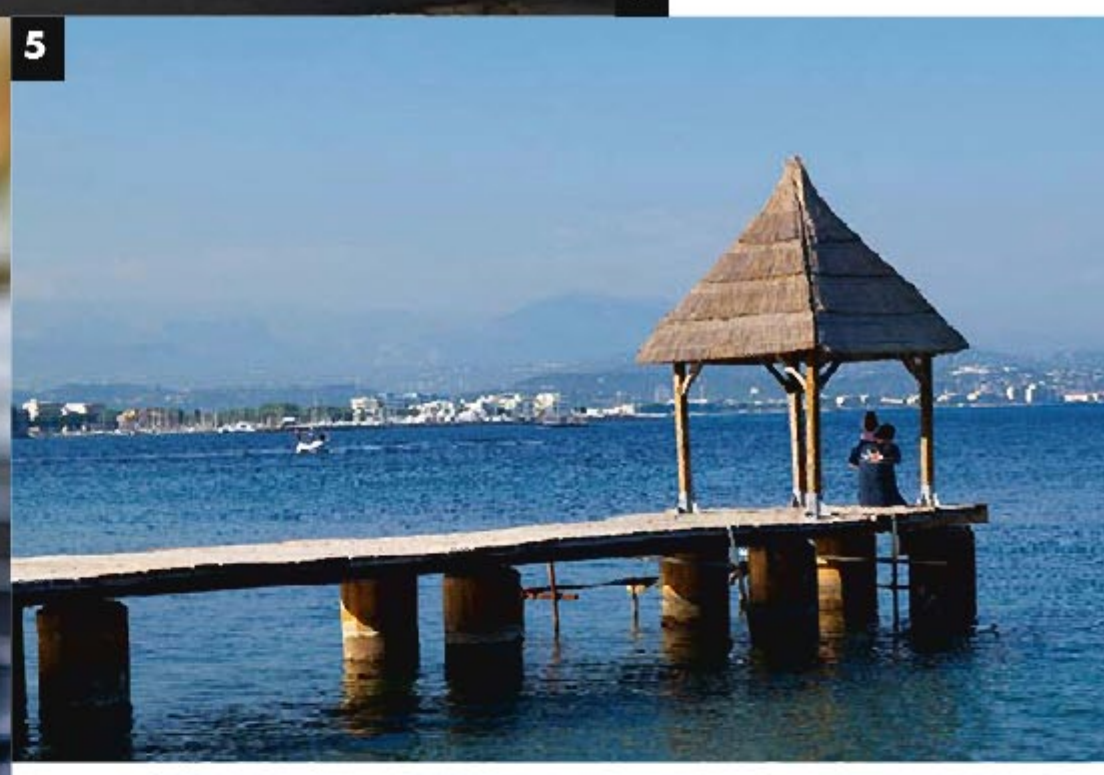
1

2

3

4

1. En retrait de la Croisette, Cannes ferait presque penser au vieux Nice. **2.** Une cuisine ouverte d'esprit à l'Armoise. **3.** Tarte au chocolat nappée d'une chantilly au café, voilà le genre de merveilles en vitrine de la boutique du restaurant l'Oasis. **4.** Scène de genre sur une crique drôlement chic du cap d'Antibes. **5.** Après la Rague, on continuant vers Théoule-sur-Mer, on tombe sur une plage renversante de simplicité, avec quelques gentils restos de plage. Le Marco Polo, par exemple, alterne décor de rhumerie cubaine et huttes balinaises.


5

TEMPURA DE FLEURS DE COURGETTE

(4 pers.) Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 5 mn
12 fleurs de courgette - Pour la pâte : 200 g de farine de riz spéciale tempura (en vente dans les épiceries asiatiques) 2 c. à café de levure chimique - 1 jaune d'œuf - 6 brins de persil plat ciselé - 1 pincée de sel - 20 cl d'eau glacée 1 l d'huile de friture (arachide, tournesol) - fleur de sel

Préparez la pâte à tempura en mélangeant rapidement les ingrédients à la fourchette, elle doit rester légèrement grumeleuse. • Faites chauffer l'huile de friture dans une sauteuse (surveillez la température avec un thermomètre, elle ne doit pas dépasser 180°). • Retirez la tige et le pistil des fleurs de courgette. Trempez rapidement les fleurs dans la pâte à tempura et plongez-les aussitôt dans l'huile chaude. • Laissez-les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées. • Posez-les sur du papier absorbant et saupoudrez-les de fleur de sel. Servez aussitôt.

••• des encornets sautés aux cébettes, des brocoletti aux asperges violettes ou des soupes de cosses de petits pois aux lardons croquants et cappuccino de cerfeuil. Le midi, il enfile au chausse-pied un petit snack/salon de thé au pied du Gray d'Albion : chez **Cannelle** (17, bd de la Croisette, tél. 04 93 38 72 79), il y a une terrasse dans un repli de verdure, un décor à la fois neutre et bienveillant, et des salades niçoises, de la daube de bœuf, des gnocchis maison, du lapereau rôti aux olives avec une polenta crémeuse, des paninis à la mozzarelle de lait de bufflonne, et des gâteaux de Christian Gonthier, ancien chef pâtissier au Louis XV. En somme, une qualité au-dessus à des tarifs très en dessous de Cannes. Les soupes de poissons de roche, les assiettes d'oursins et les moules farcies à la provençale avec un petit blanc canon (Sancerre, Bandol), ça se passe à **L'Annexe** (5, rue Louis Blanc, tél. 04 93 68 18 71), sur un banc d'écailler attenant au marché Forville. En plein carré d'or, le palpitant de la nuit cannoise, **Le Riad** (6, impasse Florian, tél. 04 93 38 60 95) sert sans interruption dans une ambiance médina-lounge pas désagréable un méchoui d'agneau confit au four, des tagines, des cigares miellés, des ghrieba citronnés, des baklavas aux amandes et à la pistache. En soirée, on ira à **La Libera** (17, rue du Commandant André, tél. 04 92 99 00 19), chauffeur de pâtes à la belle carrosserie, avec ses ventilateurs à la queue leu leu et ses photos fumées. Et puis **Côté jardin** (12, av. Saint-Louis, tél. 04 93 38 60 28), on s'échappe du front de mer pour se réfugier dans la quatrième tranchée d'une bistroterie alternant le créatif et le réglementaire, le chaud et le froid, jamais le tiède. Sinon, la nuit, c'est comme d'habitude au **Bâoli** (Port Pierre Canto, tél. 04 93 43 03 43) que ça se passe, entre disco régulière et resto dansant.

Et si on préfère rester chez soi ?

Au marché Forville, on trouvera les curieux fromages de la coopérative **Cravinola** (www.cravinola.com), qui écoule en direct ses tomes du maquis et ses drôles de camemberts fermiers en forme de galette. Sous l'entrée de la rue du Docteur Pierre Gazagnaire, une maraîchère, nommée Estelle Pons, compose le mesclun sur mesure avec une comptabilité occulte, mélangeant les simples selon vos goûts comme un peintre mixtionne les couleurs. A dix pas de là, le **Fromager Gourmet** (8, rue des Halles) Malloy Geniller affine une soixantaine de produits recherchés comme la pyramide de Beynes, un chèvre élaboré par un ancien parfumeur de Grasse. Quant au vénérable **Ceneri** (22, rue Meynadier), il livre le beau linge cannois en tome de Beynes, en banons traditionnels et en brousses du Rove de Manosque. Depuis que la maison Rohr a été reprise par Lenôtre, c'est le pâtissier-chocolatier-confiseur **Jean-Luc Pelé** (36, rue Meynadier, et 42, rue d'Antibes) qui est devenu le roi du sucre de Cannes. •••

6

MILLEFEUILLE DE TOMATES CRUMBLE D'OLIVES *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Prép. : 20 mn / Cuisson : 10 mn

2 mozzarellas de bufflonne - 4 tomates
80 g de roquette lavée
1 petit pot de pesto verde
Pour le crumble: **100 g de poudre d'amande**
100 g de farine - 80 g de beurre très froid en dés - 8 olives noires dénoyautées et coupées en dés - 2 anchois à l'huile émiéttés

Préchauffez le four à th. 6/180°. Mélangez tous les ingrédients du crumble entre vos mains pour obtenir une pâte friable. • Etalez-la sur une plaque à pâtisserie couverte de papier sulfurisé et enfournez 10 mn. Coupez les tomates en rondelles à l'horizontale. • Procédez de même avec les mozzarellas. Reconstituez les 4 tomates en intercalant tomate et mozzarella, badigeonnez de pesto. • Disposez les millefeuilles sur 4 assiettes, parsemez de crumble, de roquette, arrosez d'un filet d'huile d'olive. Poivrez. Servez avec une boule de sorbet à la tomate,quelques feuilles de basilic et un trait de vinaigre balsamique.

7

1. La célèbre pissaladière de Jean-Paul Veziano.
2. Les crèmes glacées de la Gelateria del Porto ressemblent à des boutons de roses.
3. Le propriétaire de l'hôtel Cavendish vient d'ouvrir Villa Garbo, grand choix de suites à partir de 310€.
4. La scène du Côté Jardin.
5. Bruno confit les clémentines depuis trois générations.
6. Au marché Forville, sur le stand de la coopérative Cravinola.
7. Le Park 45 est le nouvel étoilé de Cannes.
8. Loges et balcon au Belles Rives.
9. Un hôtel théâtral.

8

9

En revanche, **Bruno** (13, rue Hoche) confit et glace au jour le jour depuis trois générations, derrière sa devanture lustrée par un demi-siècle de bons et royaux services (on y vend même des chutes de fruits confits pour les cakes). Enfin, la sélection étroite mais adroite du caviste **1862** (5, rue Maréchal Joffre) étale une collection de millésimes du superbe domaine Trevallon, ainsi que des vins et des liqueurs de l'abbaye de Saint-Honorat, traités ci-après. Quelques tables prévues pour bientôt en terrasse.

Iles de Lerins / Mandelieu / Théoule-sur-Mer

De Saint-Honorat à Sainte-Marguerite

Ces moines cisterciens ont ressuscité une vieille coutume, cultiver les vignes du seigneur. Ils ont trouvé sur leur îlot de **Saint-Honorat** (www.excellencedelerins.com) un terroir argilo-calcaire et un microclimat rafraîchi par les embruns, assez en tout cas pour que le chef Jacques Chibois les persuade d'y introduire du pinot noir, qui pourrait bien en faire la Romanée Conti de la Côte d'Azur. Les autres cuvées ont donné un 1er au concours mondial des syrahs, un pur mourvèdre passé devant les plus grands bordeaux lors d'une dégustation à l'aveugle… Quand on arrive de Cannes devant ce cloître retranché comme un bastion croisé, on s'attend presque à voir des frères d'armes avec une cotte de mailles sous la bure et un heaume cruciforme par-dessus la tonsure. Au lieu de cela, on a trouvé l'innocence d'une mission jésuite au Paraguay, un petit paradis reclus qui n'empêche pas que l'on puisse y déjeuner les pieds enfoncés dans le sable. Le soir, un Zodiac vous emmène de la Croisette sur l'île de **Sainte-Marguerite**, où La Guérite (tél. 04 93 43 49 30) prépare des bouillabaisses et des omelettes norvégiennes flambées dans l'obscurité (pas d'électricité sur place).

Mandelieu en douceurs

Du mardi au samedi jusqu'à 19 h 15, le dimanche jusqu'à 13 h, l'exceptionnel chef pâtissier de l'**Oasis** (6, rue Jean-Honoré Carle, tél. 04 93 49 95 52), François Raimbault, a ouvert un outlet où toute la Côte vient s'approvisionner au tarif boulange de ses fantastiques gâteaux. Un bistrot à l'étage du gastro vous demande 29 € pour un voyage très beau, très loin, mais en classe éco.

Théoule la douce

Ici, sur la route de la Napoule à la Rague, un vortex vous aura aspiré de l'autre côté du siècle, sur la French Riviera éternelle, quelque part, peut-être partout entre 1930 et 1965. Vous irez au **Bistrot de la Rague** (Port de la Rague, tél. 04 93 49 93 48) pour vous restaurer avec les skippers de la petite marina, et ça fera comme dans un club rotarien, l'entre-soi des réunions d'initiés. Vers 20 h commence un étrange jeu de rôles: la mer se met soudain à éclairer le ciel. •••

1. Les frères de l'île de Saint-Honorat ont repris le chemin des vignes.
2. La plage de l'Ondine, un refuge pour les locaux.
3. Jean-Luc Pelé est le pâtissier incontournable de Cannes.
4. Au marché de Cannes, Estelle Pons compose le mesclun sur mesure.
5. Les célèbres michettes à l'huile d'olive de La Belle Epoque.
6. Chez le caviste 1862, on trouve les liqueurs et les vins de Saint-Honorat…
7. …dont les moines dont devenus des adeptes de la viticulture raisonnée.
8. Simplicité et caractère, l'âme de la Provence chez Mantel.
9. La nuit en rose au Bâoli.

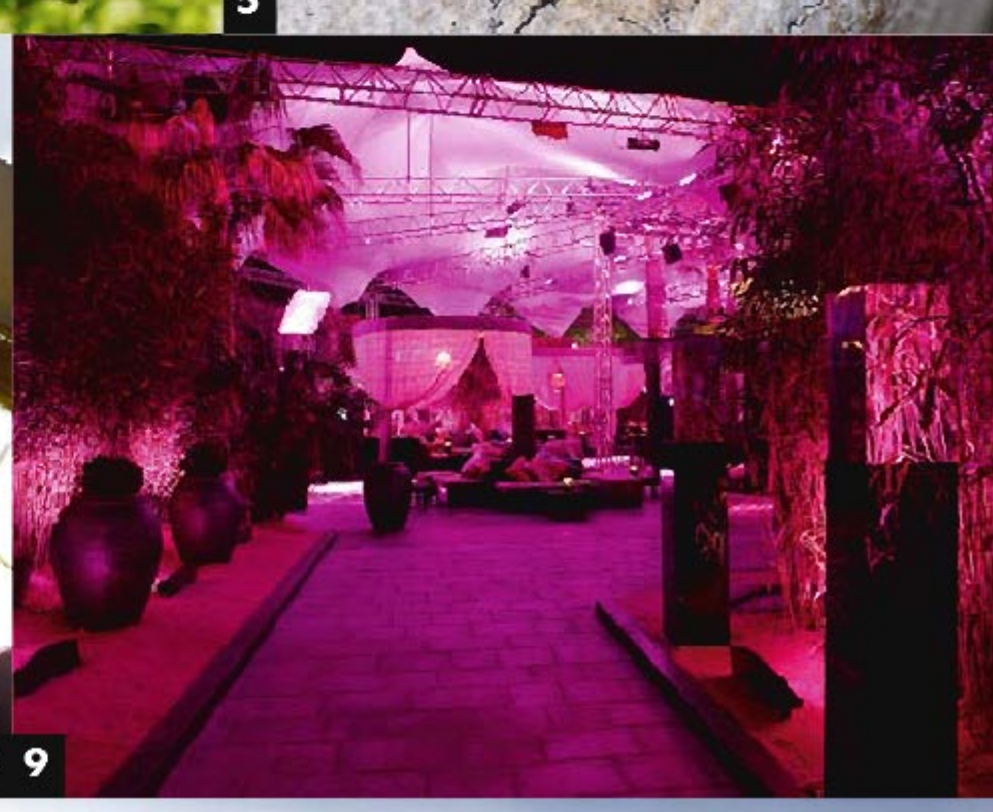
3 4

5

6

7

8 9



PISSALADIÈRE *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn
Cuisson : 15 mn

1 boule de pâte à pizza
6 oignons - huile d'olive
thym - 8 anchois
16 d'olives de Nice

Pelez et émincez finement les oignons (5 mm d'épaisseur). • Faites chauffer 3 c. à soupe d'huile dans une sauteuse et faites cuire les oignons sans les colorer, ils doivent être fondants et translucides. Rincez les anchois et épongez-les. • Préchauffez le four sur th. 8-9/250°. • Etalez la pâte à pizza et disposez-la sur une plaque farinée, répartissez les oignons par-dessus, puis les anchois. Enfin, décorez avec les olives. • Parsemez de thym et mettez au four 15 mn ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante. Servez chaud ou froid.

••• Juan-les-Pins /Antibes

Cap sur Antibes, à Juan
Parmi les derniers palaces indépendants de la Côte, le **Belles Rives** (33, bd Edouard Baudoin, tél. 04 93 61 02 79) a retrouvé sa splendeur Art déco, cette fantaisie des Années folles qui s'incarne avec une précision archéologique dans ses fauteuils en peau de panthère, son papier peint rayé blanc-bleu marine, ses plafonds à vitraux, ses lumignons de U-Boot, sa vaisselle colorée, une quarantaine de chambrettes comme les cabines d'un vieux transatlantique. Pratiquement en face, l'hôtel Juana a pris pour chef de son chic bistrot le **Café Marianne** (La Pinède, av. Gallice, tél. 04 93 61 08 70), un ancien fondé de pouvoir de Roger Vergé (Éric Ouard) : les plats ont cette magie, ce tour agréable de la vraie cuisine, celle qui ne vous assomme pas de coups de manchette. Superbes pâtisseries à l'emport, signées Jean-Michel Llorca, le frère d'Alain.

Antibes

Au **marché du cours Massena**, il y a la socca cuite en direct dans un four roulant réfractaire, et à l'opposé les miches de pain d'épices, les nougats blancs, noirs ou à la violette de l'apiculteur Lebois (tél. 04 43 59 24 47). Pour les glaces, rendez-vous chez Jean-Marc à la **Gelateria del Porto** (4, rue Aubernon, et à Juan-les-Pins au 41, bd Guillaumont) pour sa noisette du Piémont, la vraie pistache brune et la menthe blanche sans colorants… **Chez Sandra** (1, rue des Casemates), la part de pizza Margherita ne coûte que 2,60 €, et pissaladières et calzones à la ricotta sont vendues les jeudis et vendredis. **L'Armoise** (2, rue de la Tourraque, tél. 04 92 94 96 13) brandit un menu tout-terrain et saisonnier tarifé 34 €. Le premier snack sur la plage de la Salis, **Chez Josy** (face au 32, av. James Wyllie), prépare l'authentique pan bagnat pour 5,50 €, fendu de tomates, de thon, d'oignons, d'olives et d'œuf dur. La boulangerie **La Belle Epoque** (8, rue Aubernon) est célèbre pour ses michettes à l'huile d'olive, et l'excellent **Jean-Paul Veziano** (2, rue de la Pompe), façonne son propre pissalat ainsi qu'une quinzaine de petits pains gastronomiques, dont une main de Picasso inspirée de la photo de Doisneau.

Mougins/Biot

La **Cave de Mougins** (50, av. Charles Mallet) s'est ouverte récemment dans l'ancienne œnothèque de Roger Vergé, en annexe du Petit Fouet, un bistrot loin des terroir-caisse qui pullulent dans cette espèce de Saint-Paul-de-Vence de la gastronomie. Et puis l'outsider sur la route de l'aéroport, ce sont **Les Arcades** de Biot (16, pl. des Arcades, tél. 04 93 65 01 04), la cantine de grands chefs comme Ducasse et Maximin sous une loggia médiévale joliment cintrée. Ce bar-tabac qui a vu passer Fernand Léger, Chagall, Picasso, vous régale de courgette-fleur étuvée à la crème d'estragon, d'artichauts crus émincés à l'huile d'olive et anchoïade, de caillette provençale, et des fameux raviolis « tous nus » de la patronne Mimi, qui ont inspiré Jacques Maximin.

GHRIEBA AUX AMANDES *(4 pers.)*

Recette du Riad
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 15 mn

500 g d'amandes en poudre
150 g de sucre en poudre
150 g de beurre fondu
1 gros œuf ou 2 moyens
1/2 sachet de levure chimique
le zeste râpé d'un citron non traité
fleur d'oranger - sucre glace

Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Fouettez l'œuf avec le sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le beurre fondu, la poudre d'amandes, la levure et les zestes. • Pétrissez bien et faites des petites boules en les roulant dans 1 c. à soupe de fleur d'oranger, puis dans le sucre glace. • Déposez-les en les espaçant légèrement sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et aplatissez-les avec le pouce. • Faites cuire 15 mn. Servez avec un thé à la menthe.

1. Une annexe du Petit Fouet, la cave de Mougins, s'est ouverte récemment dans l'ancienne œnothèque de Roger Vergé. La terrasse dominant le panorama romantique des collines de Grasse fait oublier un peu les repas à la carte postale servis dans ce Saint-Paul-de-Vence de la gastronomie.
2. Une autre annexe, celle des Coquillages Brun, vous fait la cuisine comme une vraie « mer » poule.
3. En terrasse du Café Da Laura, rue Hoche, c'est un festival.

4 5

4. La piscine d'une suite au Majestic, louée à des tarifs stratosphériques.
5. Malloy Geniller a récemment ouvert Fromager Gourmet, face au marché Forville.
6. Sous Les Arcades, à Biot.

LES GRANDS VINS
MERCURE

L'ÉLÉGANCE DES ARÔMES,
LA FINESSE DU PRIX.

"Les Grands Vins Mercure, c'est tout un esprit...
Le plaisir de découvrir et de sélectionner des vins agréables à prix très doux pour composer une carte d'une belle richesse aromatique.
Et surtout la passion de les partager pour le plaisir de tous."

Laurence KOZOLINSKY
Échanson d'or
Hôtel Mercure Toulouse Saint-Georges

Mercure

©Cogency – RCS Paris B 419 414 311 – FRM42010

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

ELLE à table & la fourchette

-50%*

L'APARTE, Paris 5e
Barococo comme à Venise, assumant jusqu'au bout des ongles ses partis pris déco avec ses rideaux mordorés et banquettes pourpres... La trentaine dorée aime s'y lover autour de petits plats tout aussi mode que sa clientèle : tartare de crabe, crispy de saumon et risotto...

MOOD, Paris 8e
Unique adresse sur les Champs-Élysées à réconcilier l'esprit glamour, une déco design aux inspirations très japonisantes, une clientèle hype sans bling, et une carte cosmopolite qui fait le tour du monde des saveurs avec ses burgers ou tataki de saumon...

16 HAUSSMANN, Paris 9e
A quelques pas de la frénésie des grands boulevards se cache une terrasse de rêve au cœur d'un quatre étoiles. Un petit havre de paradis green supervisé par une toque de génie, Michel Hache, pour finir d'envoûter le monde affairé du quartier...

LE SAULE PLEUREUR, Avignon
Laurent Azoulay, graine de star élevée par Ducasse ou Gagnaire, vous propose le RDV food à ne pas manquer cet été avec ses tables new-look les pieds dans l'herbe de Provence, sa vaisselle cosmique et ses déclinaisons hautement gastronomiques très inspirées...

MANOIR DU DOMAINE LE ROURE, Montélimar
Sur la route des vins en Provence, voici une escale de rêve pour les palais délicats et s'en mettre plein les yeux dans ce sublime et chicissime manoir où les accords mets-vins de rigueur subliment une véritable cuisine d'auteur.

ALSACE À TABLE, Strasbourg
Rêve de mer et de sable fin... Succombez à vos envies iodées dans cette escale 100% fish. Une authentique brasserie où l'on aime le poisson dans son plus simple appareil, ou dans une version sophistiquée.

Profitez de nos remises gourmandes dans plus de **20 RESTAURANTS** en France

-40%* **+ COCKTAIL**

TOI, Paris 8e
Derrière ces lieux aux allures branchées de QG à jolies brindilles se nichent quelques perles rares de gourmandise : Frédéric Ducay épate son joli monde avec ses St-Jacques au risotto de truffe et sa tarte au chocolat Guanaja...

O.J. RESTAURANT, Paris 18e
Elle est un peu l'exception bistronomique du 18e... Un véritable petit repaire élégant pour les fines gueules avisées où se délecter d'une côte de veau en croûte d'amande ou d'un baba revisité qui laisse dans le même état...

A VISTA, Bastia
Difficile de ne pas céder à la tentation corse une fois installé sur sa terrasse avec vue sur tout Bastia ou au frais des mosaïques en marbre italien... L'opération séduction continue avec ses spécialités tout désir comme son risotto au noir de pêche.

BRASSERIE F, Nantes
Mélange des genres lounge et bistrot d'antan, il est le lieu réconciliant les désirs branchés des jeunes gens et les plaisirs classiques des plus grands. Dans les assiettes, les essentiels gagnent toujours : entrecôte béarnaise et moelleux au choco !

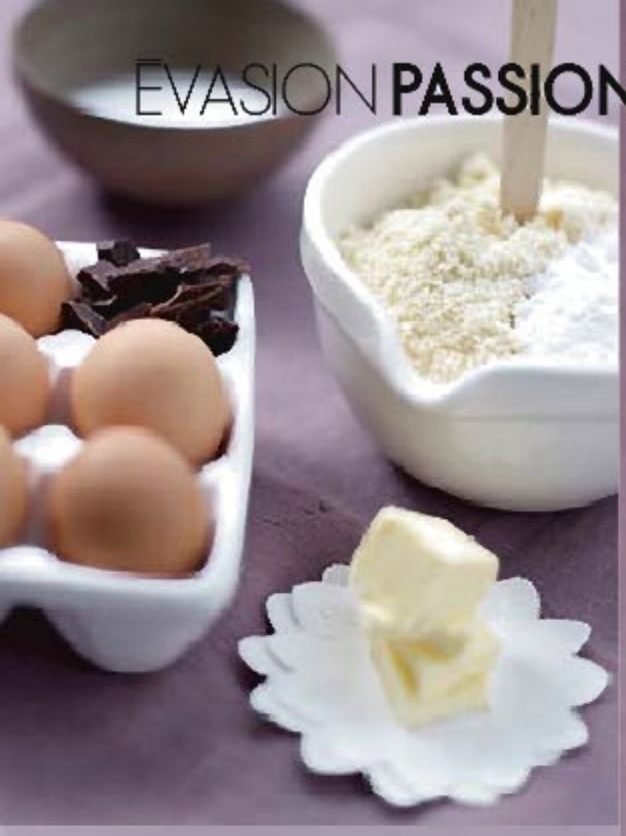
Pour bénéficier de ces offres, rendez-vous vite sur **http://lafourchette.elle.fr**

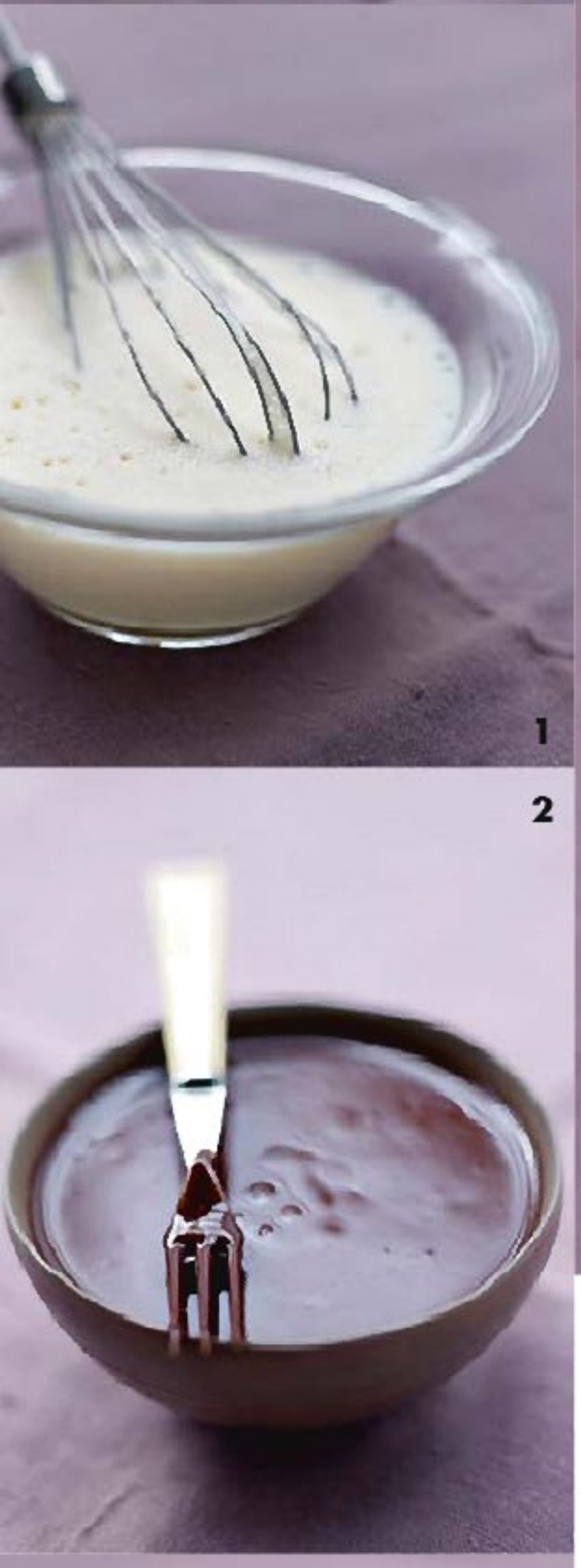
*Offre valable pour toute réservation faite entre le 2 juillet et le 3 septembre 2010, consultez les disponibilités et les conditions sur le site http://lafourchette.elle.fr

ALBA PEZONE

Alba Pezone a fait de son amour pour la cuisine un métier. Journaliste gastronomique, elle a ouvert à Paris une école de cuisine italienne, Parole in Cucina. A vos casseroles.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**

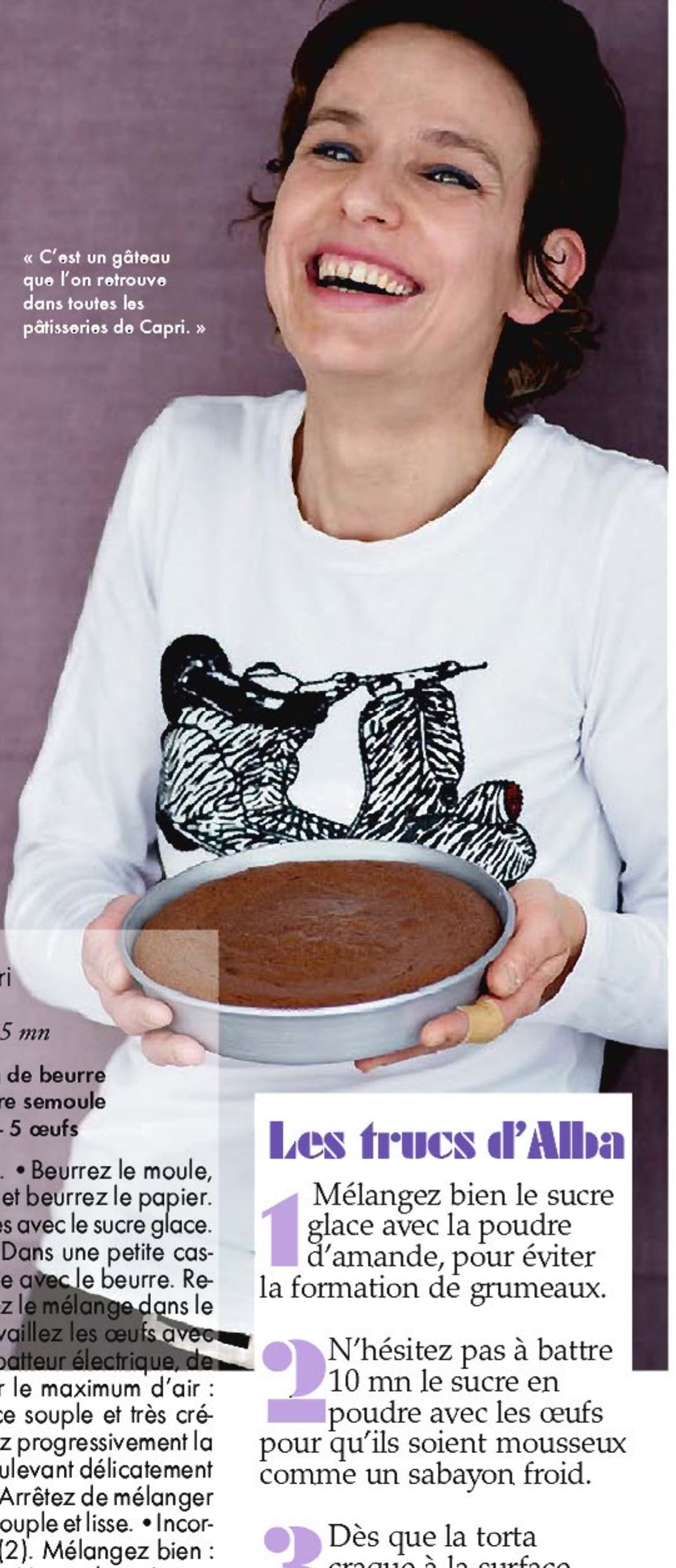




1

2

3



« C'est un gâteau que l'on retrouve dans toutes les pâtisseries de Capri. »

LA TORTA CAPRESE *(6 pers.)*

Gâteau sans farine de l'île de Capri

Dessert / Facile / Bon marché

Préparation : 20 mn / Cuisson : 30-35 mn

200 g d'amandes en poudre - 150 g de beurre
200 g de chocolat noir - 50 g de sucre semoule
50 g de sucre glace + pour le décor - 5 œufs

Préchauffez le four à th. 6-7/200°. • Beurrez le moule, tapissez le fond de papier sulfurisé et beurrez le papier. • Dans un bol, mélangez les amandes avec le sucre glace. • Hachez le chocolat au couteau. Dans une petite casserole, faites-le fondre au bain-marie avec le beurre. Retirez la casserole du feu, mais laissez le mélange dans le bain-marie. • Dans un saladier, travaillez les œufs avec le sucre semoule pendant 5 mn au batteur électrique, de plus en plus vite, afin d'incorporer le maximum d'air : vous devez obtenir une consistance souple et très crémeuse (1). • A la spatule, incorporez progressivement la poudre d'amandes aux œufs en soulevant délicatement la pâte d'un mouvement circulaire. Arrêtez de mélanger dès que la pâte retrouve sa texture souple et lisse. • Incorporez le mélange beurre-chocolat (2). Mélangez bien : l'incorporation doit être totale (3). • Versez la préparation dans le moule. Enfournez à th. 6-7/200° pendant 5 mn, poursuivez la cuisson à th. 5-6/160° pendant 25-30 mn : la torta caprese doit rester fondante. Laissez le gâteau tiédir avant de le démouler sur le plat de service, laissez-le reposer 2-3 h avant de le servir. • Puis, saupoudrez d'un voile de sucre glace et dégustez.

à table + **Choisissez un très bon chocolat, si possible de couverture ou à bonne teneur en cacao (minimun 55 %). > Vous pouvez remplacer le chocolat noir par du blanc et ajouter le zeste d'un citron non traité et/ou quelques lamelles de cédrat confit. > Essayez aussi avec 2/3 de beurre et 1/3 d'huile d'olive. > Si vous ne craquez pas avant, ce gâteau est meilleur le lendemain et se conserve emballé dans un film alimentaire pendant 3-4 jours.**

Les trucs d'Alba

1 Mélangez bien le sucre glace avec la poudre d'amande, pour éviter la formation de grumeaux.

2 N'hésitez pas à battre 10 mn le sucre en poudre avec les œufs pour qu'ils soient mousseux comme un sabayon froid.

3 Dès que la torta craque à la surface, c'est l'indice de la juste cuisson, le gâteau doit rester moelleux et humide à l'intérieur.

Dans votre verre
un limoncello ou un café servis glacés.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Adresse et site en p. 144

ABONNEZ-VOUS À ELLE à table

1 AN d'abonnement
(6 numéros)
pour
15€ seulement
au lieu de ~~21 €~~

Soit près de **29%** d'économie

+

EN CADEAU

Le sac shopping

Ce sac, au format généreux et aux couleurs tendance, deviendra vite le compagnon idéal de toutes vos sorties : pour les courses ou pour le shopping.

Matière : nylon - Dim. : L. 38 cm, H. 38 cm, P. 23,5 cm - Sangles en coton tissé
Doublure intérieure - Poche intérieure zippée + poche téléphone portable ouverte
Fermeture par un aimant.

GOUTAL AGENCE TÉ

BULLETIN D'ABONNEMENT

Bulletin à renvoyer sous enveloppe non affranchie à **ELLE à table - Libre réponse n° 90187 - 59789 Lille cedex 9**

ET452

❑ **OUI,** je désire m'abonner à ELLE à table grand format
1 AN - 6 numéros pour **15 € seulement** au lieu de ~~21 €~~,
SOIT PRÈS DE 29% D'ÉCONOMIE.
JE RECEVRAI EN CADEAU CE MAGNIFIQUE SAC SHOPPING.

Ci-joint mon règlement par :

❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE à table

❑ CB N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Expire le : |_|_| (Mois) |_|_| (Année)

Signature

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

..... Code postal : |_|_|_|_|_|

Ville : .....

Tél. |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

E-mail : ..... @ .....

J'accepte que mon adresse e-mail soit utilisée à des fins commerciales par ELLE à table : ❑ et ses partenaires : ❑.

Offre valable 2 mois, exclusivement réservée à la France métropolitaine. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 à 8 semaines environ votre 1er numéro de ELLE à table grand format et sous 4 à 6 semaines environ le sac shopping par pli séparé. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons immédiatement les numéros restant à servir sur simple demande. Informatique et Libertés : le droit d'accès et de rectification des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. Hachette Filipacchi Associés - 149, rue Anatole France - 92534 Levallois-Perret cedex - RCS Nanterre B 324 286 319 - Tél. : 02 77 63 11 06.

Pérène Histoire de cuisine

Belle illustration de la philosophie Pérène, le catalogue Cuisines 2010 s'inscrit dans une quête d'esthétique et d'innovation, invitant à la rêverie. Au fil des pages, les cuisines se racontent, mettant en lumière une ambiance, un reflet, une couleur, un jeu de matières, un détail d'aménagement... qui en appellent aux sensations. Sept histoires de cuisines comme autant d'univers où esthétique et fonctionnalité œuvrent de concert pour des intérieurs épris de raffinement. Ambiances minimalistes, graphiques, naturelles, citadines, colorées... les décors se succèdent pour donner corps à tous les projets.
Infos pour se procurer le catalogue sur www.perene.fr

Vins de Provence

Le rosé de Provence, plus que jamais vin de gourmandise

Sous une robe brillante, les Rosés Côtes de Provence révèlent des senteurs subtiles et variées. Reconnaissables à leur robe de lumière, cristalline et raffinée, ils offrent une large palette de nuances roses pastel. Leurs dégustations dévoilent des arômes intensément fruités et épicés, d'une grande fraîcheur et d'une belle maturité.
Plus d'infos sur les rosés de Provence sur www.vinsdeprovence.com

Mamie Nova

Consacrée « Agitatrice de saveurs »

par ses fans de plus en plus nombreux, la célèbre marque ne cesse de nous surprendre avec ses innovations. Après Coquelicot, Caramel & Chocolat, et Pomme d'Amour, des parfums déjà cultes, Mamie Nova, la prêtresse du yaourt, présente ses 3 dernières créations Printemps-Eté : yaourt Pomme verte-Kiwi (le it vitaminé), yaourt Pruneaux (très tendance) et dessert Pistache (un vintage). Disponibles au rayon frais des grandes et moyennes surfaces au prix recommandé de 1,29 € le pack de 2 pots de 150 g. **Plus d'infos sur les nouveautés de la marque sur www.mamie-nova.com**

Oliviers & Co

Un Ketchup d'exception

Produit emblématique, totalement intégré dans l'univers culinaire de notre culture, le Ketchup méritait le savoir-faire d'Oliviers & Co pour parfaire l'équilibre gustatif de cette délicate crème de tomate. Retravaillé pour extraire le meilleur des saveurs, mettre en valeur la chaleur des épices et exalter son goût aigre-doux, le Ketchup Oliviers & Co est une vraie merveille pour les sens. 9,50 € les 330 g. **Points de vente sur www.oliviers-co.com**

Canderel

Pure Via, un incroyable pouvoir sucrant d'origine végétale

Produit de la nature, utilisé depuis des millénaires par les Indiens Guarani du Paraguay, le stévia est une plante qui pousse à l'état sauvage et offre une réelle innovation en matière de nutrition dans l'univers des édulcorants. Pure Via est disponible dans les grandes et moyennes surfaces. La boîte de 40 sticks, prix conseillé 2,75 € ou boîte de 80 g de poudre, 2,95 €. **Plus d'infos sur le stévia et Pure Via sur www.purevia.fr**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

ÉDITIONS 2010

LE NOUVEAU SALON EUROPÉEN DES PRODUITS DE QUALITÉ

LE SALON

GOURMETS & VINS

AVEC

ELLE à table

ELLE à table est présent sur le marché culinaire haut de gamme depuis plus de 10 ans.
10 années de complicité partagée, au service de la gourmandise et de l'art de vivre !

En partenariat avec Novexpo, nous vous donnons rendez-vous sur le salon « Gourmets & Vins avec ELLE à table ».

SAINT-MALO - 11 au 14 NOVEMBRE 2010

BRUXELLES - 26 au 28 NOVEMBRE 2010

LYON - 10 au 13 DÉCEMBRE 2010

GASTRONOMIE • VINS

ANIMATIONS AUTOUR DES CHEFS • CADEAUX GOURMANDS

Exposer : Michèle Mendès-France/Stive - contact@novexpo.fr
Tel. 09 81 86 92 77 - 09 81 86 92 99

Recevoir des invitations : www.gourmetsetvins.com

www.gourmetsetvins.com

un évènement Novexpo en partenariat avec | HACHETTE VINS.com | CUISINE.TV

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

OFFRES SPÉCIALES ÉTÉ

ÉTÉ à table PASSIONS

La yaourtière Petra, un yaourt au goût unique

39,90

Prépare 6 pots en 5 heures avec 1 litre de lait et un yaourt, sans additif ni conservateur. Couvercle transparent muni d'un indicateur de temps pour mémoriser l'heure de fin de fermentation. 24,5 x 16 x 11,5 cm, 230 V, chaque pot a une contenance de 170ml, témoin lumineux de mise sous tension. Fabrication allemande, garantie 2 ans.

Yaourtière électrique
LAK07T045 - **39,90 €**
6 pots supplémentaires
LAK07T045L - **19,90 €**

14,90

Le pichet isotherme La Chaise Longue

Pour garder votre boisson au froid ou au chaud. 1 L, ø 14 x H. 29 cm. Coloris unique vert.

LAK07T597VE
14,90 €

44,90

Le coupe-tranches

Des tranches parfaites en un tour de main ! Tomates, mozzarelle, champignons, salades de fruits... Lames japonaises à dents en acier inoxydable hautement résistant, lavables en machine. 21,5 x 11,5 x 5,1 cm.

LAK07T593 - **44,90 €**

Les couteaux céramiques Mastrad

Le tranchant inégalable de la céramique, manche ergonomique prise en main aisée et anti-glisse. Ne s'oxyde pas, ne s'altère pas et ne garde pas les odeurs, résiste à l'acidité des fruits et légumes. Rangement sécurisé et lame protégée contre les chocs. Coffret : 1 couteau d'office lame 7,6 cm + 1 couteau d'office lame 10 cm, 1 éplucheur légumes.

Le coffret LAK07T598 - **60 €** au lieu de ~~79 €~~
Le couteau d'office 7,6 cm LAK07T600 - **30 €**
Le couteau d'office 10 cm LAK07T601 - **35 €**
L'éplucheur céramique LAK07T602 - **14 €**

60,00 au lieu de ~~79 €~~

OFFRE SPÉCIALE

OFFRE SPÉCIALE

49,90 au lieu de ~~89,90 €~~

Le barbecue à charbon Bodum

Un barbecue facile à transporter par sa petite taille qui cuit rapidement et uniformément toutes vos grillades. Acier émaillé, chrome, zinc, silicone. Ø 37,50 cm, hauteur avec le couvercle 35 cm, sans 22 cm. Poids 2,56 kg. Noir (NO), vert (VE).

LAK07T590 - **49,90 €** au lieu de ~~89,90 €~~

OFFRE SPÉCIALE

9,90 au lieu de ~~19,90 €~~

Les ustensiles barbecue Bodum

En acier inoxydable et silicone résistant à la chaleur pour cuisiner en toute sécurité. 41 cm. Noir (NO), vert (VE).

La pince LAK07T591 - **9,90 €** au lieu de ~~19,90 €~~
La fourchette LAK07T592 - **9,90 €** au lieu de ~~19,90 €~~

OFFRE SPÉCIALE

99,00

+ 1 LAME OFFERTE D'UNE VALEUR DE 25,90 €

La mandoline Swing De Buyer, qualité professionelle

En acier inoxydable et polymères composites. Lames et peignes en acier coutelier. Réglage précis la hauteur de coupe jusqu'à une épaisseur de 10mm. Chariot et poussoir protègent les doigts des lames et des peignes. Pratique, le pied se replie pour un rangement facile. Passe au lave-vaisselle. Fournie avec une double lame horizontale lisse/ondulée et un double peigne à julienne 4/10mm pour la réalisation de toutes les coupes. Manuel d'utilisation et DVD inclus.

OFFRE SPECIALE : le double peigne à julienne 2/7mm OFFERT !

LAK07T595 NO – **99,00 €**

Le coupe-dés oignons et légumes

Des oignons coupés en un clin d'œil et sans larme et des légumes en dés parfaits. Coupe précise sans hachage ni écrasement. Récipient livré avec un couvercle pour la conservation. Acier inoxydable, lavable en machine. 12 x 12,3 x 22,5 cm.

LAK07T594 - **29,90 €**

29,90

La turbine à glace Professionnelle Nemox

OFFRE SPÉCIALE

299€ au lieu de ~~399 €~~

Appareil doté d'une puissante installation de refroidissement autonome à compresseur. Pâte mélangeuse brevetée à double effet pour une texture sans cristaux et une température homogène pendant toute la préparation. Adaptation automatique de la vitesse de mélange en fonction de la consistance de la préparation. 20 à 30 mn pour une glace ou un sorbet de 1kg pour 8/10 personnes. Habillage ABS, cuve en inox 1,5 L, bol amovible en aluminium 1,5 L. Puissance 150W, 230 V. L. 35 x P. 24 x H. 30 cm. Livré avec 1 palette à glace, un livre de recettes. Poids 13kg. Coloris unique rouge.

LAK07T599RO - 299 €
au lieu de ~~399 €~~

+ 1 BOL OFFERT
D'UNE VALEUR DE 50 €

129€90 au lieu de ~~149,90 €~~

Le mixer Bamix of Switzerland

De fabrication Suisse, le Bamix est la référence pour les cuisiniers du monde entier. Silencieux, rapide et puissant, il vous permet de tout mixer, émulsionner, monter en neige, mélanger en un tour de main. Economique, il consomme peu (140 W) sans perdre de puissance pour autant (12 000 tours/min). Nettoyage ultra-facile. 2 vitesses.

Livré avec 4 disques : fouet, mélangeur, hachoir et étoile, 1 gobelet gradué 600 ml et son couvercle, 1 livret de recettes et 1 support mural. Moteur et pièces garantis à vie. Coloris unique rouge.

DISQUE HACHOIR : tartares de viande, poissons et légumes. Mousses de poissons cuits.

DISQUE ETOILE : potages, purée, glace pilée, sorbets, compotes, smoothies.

DISQUE MELANGEUR : mayonnaises, sauces allégées, pâte à crêpe.

DISQUE FOUET : blancs en neige, crème chantilly, mousses de fruits, milk shake.

LAK07T581RO - 129,90 € au lieu de ~~149,90 €~~ dont 0,50 € d'éco-participation

OFFRE SPÉCIALE

Le lot de 12 mini moules Mastrad

Silicone. S'utilisent version haute pour les muffins, en version pliée pour les tartelettes, parfaits pour les cupcakes. 3 moules cannelé, 3 moules tulipe, 3 moules cœur et 3 moules droit. Résistent de – 40 ° à + 220 ° C, four et mirco-ondes.

LAK07T596 - 14,90 €

14€90

Design graphique : ce stijl - Photos non contractuelles

3 FAÇONS DE COMMANDER

TÉLÉPHONE : du lundi au vendredi de 8h30 à 20h, le samedi de 9h à 18h

N° Indigo 0 825 08 40 04 (0,15 € TTC/MN)

DE L'ÉTRANGER : 00 33 359 56 71 49

Paiement par CB uniquement.

COURRIER : Bon à retourner à : Boutique ELLE-PASSIONS BP 30657 - 59061 Roubaix cedex 1, avec votre règlement, libellé à l'ordre d'ECEP. **INTERNET : www.ellepassions.com**

ELLE à table PASSIONS

BON DE COMMANDE

N° de client : |_|_|_|_|_|_|

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

_____

Ville : _____

_____ Code postal : |_|_|_|_|_|

Tél : _____

E-mail : _____

☐ **Oui, je désire profiter de l'offre ELLE-PASSIONS et je commande :**

Produit	Référence	Qté	Coloris	Prix unitaire	Prix total
La Yaourtière	LAK07T045			39,90 €	€
6 Pots supplémentaires	LAK07T045L			19,90 €	€
Le Pichet fouilleuse	LAK07T597YL			14,90 €	€
Le barbecue à charbon	LAK07T590			49,90 €	€
La mandoline	LAK07T595NO			99,00 €	€
La coupe-tranches	LAK07T593			44,90 €	€
Le coffret couteaux céramiques	LAK07T598			60,00 €	€
Le couteau d'office 7,6 cm	LAK07T600			30,00 €	€
Le couteau d'office 10 cm	LAK07T601			35,00 €	€
L'épluche-ur céramique	LAK07T602			14,00 €	€
Le coupe-dés	LAK07T594			29,90 €	€
La pince barbecue	LAK07T591			9,90 €	€
La fourchette barbecue	LAK07T592			9,90 €	€
La turbine à glace	LAK07T599RO			299,00 €	€
Le mixer	LAK07T581RO			129,90 €	€
Le lot de 12 mini moules	LAK07T596			14,90 €	€
6 intercalaires (boîte recette)	LAK07EC0400			5 €	€
200 étuis (boîte recette)	LAK07EC0300			7 €	€
1 boîte fiche recette + 200 étuis + 6 intercalaires	LAK07EC00LBC			~~23,90 €~~ 20,90 €	€
Boîte fiche recette plastique	LAK07EC00BC			11,90 €	€
Frais d'envoi *(Dom-Tom et étranger - frais d'envoi sur demande)*					+7,50 €
Offre valable jusqu'au 15/10/2016 Délai de livraison : 15 jours	**Total en euros**				€

Je joins mon règlement *(libellé à l'ordre d'ECEP)* **:**

☐ Chèque bancaire ou postal ☐ CB ☐ Mandat lettre

N° CB : |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date de validité : |_|_| |_|_| Clé de contrôle : |_|_|_| *(3 chiffres au dos de la CB)*

☐ Ma commande atteint 75 €, je paye en 3 fois, sans frais et vous autorise à débiter ma carte bancaire.

Signature :

Le 1er tiers (majoré des frais d'envoi) est prélevé le jour de l'envoi de la marchandise et les deux autres mensualités, les deux mois suivants.

OFFRE SPÉCIALE
1 boîte
+ 200 étuis
+ 6 intercalaires
20,90 € ~~23,90 €~~

DÉCOUVREZ LA DERNIÈRE SÉLECTION ELLE À TABLE SUR

www.ellepassions.com

LA311

Afin de mieux vous connaître : Etes-vous abonné(e) ☐ oui ☐ non

Date de naissance : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Siège social : ECEP, 149, rue Anatole-France, 92 592 Levallois-Perret Cedex

Vous disposez d'un droit d'accès et de rectification de vos coordonnées sauf opposition écrite de votre part, pouvant être cédées à des organismes extérieurs (Loi du 06/01/1978). Vous disposez d'un droit de rétractation de 7 jours à réception de la marchandise, sauf dans les cas où cette obligation n'est pas applicable.

Choisir la Qualité Fevad

SAN FRANCISCO,

Pates authentiques

Situé dans le 16ème arrondissement, le restaurant San Francisco est l'un des plus anciens restaurants de cuisine italienne à Paris. Crée en 1948, on peut qualifier depuis plusieurs années le restaurant de Carlo Bianchi de repère hautement convivial du monde des médias. Grâce à son ambiance familiale, sa terrasse et son bel espace intérieur, nombre d'acteurs, journalistes, écrivains et autres personnalités ont depuis longtemps investi ce lieu cosi. De la salade d'artichauts poivrade, huile d'olive et citron aux copeaux de parmesan ou le tartare de dorade, écrasé de pomme de terre en passant par le risotto au jambon de parme, mozzarella fumée et salade roquette ou, pour finir en apothéose, la soupe de pamplemousse à l'infusion de miel et quatre épices ou la panna cota à la vanille Bourbon et son coulis de fruits rouges sont tous mitonnés dans la cuisine ouverte. Au San Francisco, c'est dans une ambiance décontractée et chaleureuse qu'une équipe solidaire saura vous servir « comme à la maison » dans un esprit familial le midi et le soir.

SAN FRANCISCO
1, rue Mirabeau - 75016 PARIS - Tél. : 01.46.47.84.89
restaurantsanfrancisco@wanadoo.fr

BOCCONI

Trattoria Italiana

Que diriez-vous d'aller déjeuner en Italie ? Allez donc au Trattoria Italiana BOCCONI redécouvrir la cuisine italienne gastronomique. Polge Ciro est revenu à Paris après 15 ans d'un parcours renommé auprès des plus grandes écoles de cuisine d'Europe en passant par celle non moins reconnue de la place de Paris, afin de vous proposer une carte avant tout traditionnelle. Vitello tonnato maison, brezzaola artisanale, jambon de parme à l'os affiné 24 mois, assiette d'antipasto mixte à se partager à deux, les yeux dans les yeux... Le chef du BOCCONI est avant tout un chef passionné qui vous accueille comme chez lui et vous êtes ici chez vous. Le dimanche midi, n'hésitez pas à venir avec vos enfants puisque le patron vous réserve un brunch à 25 € pour satisfaire toute votre petite famille.

La réputation de ce chef n'est plus à faire depuis longtemps puisque Michel Drucker et Jean Pierre Coffe ont reconnu en lui toutes les valeurs du grand chef italien (accueil, sympathie, authenticité, savoir faire et savoir être). Polge Ciro est votre hôte.

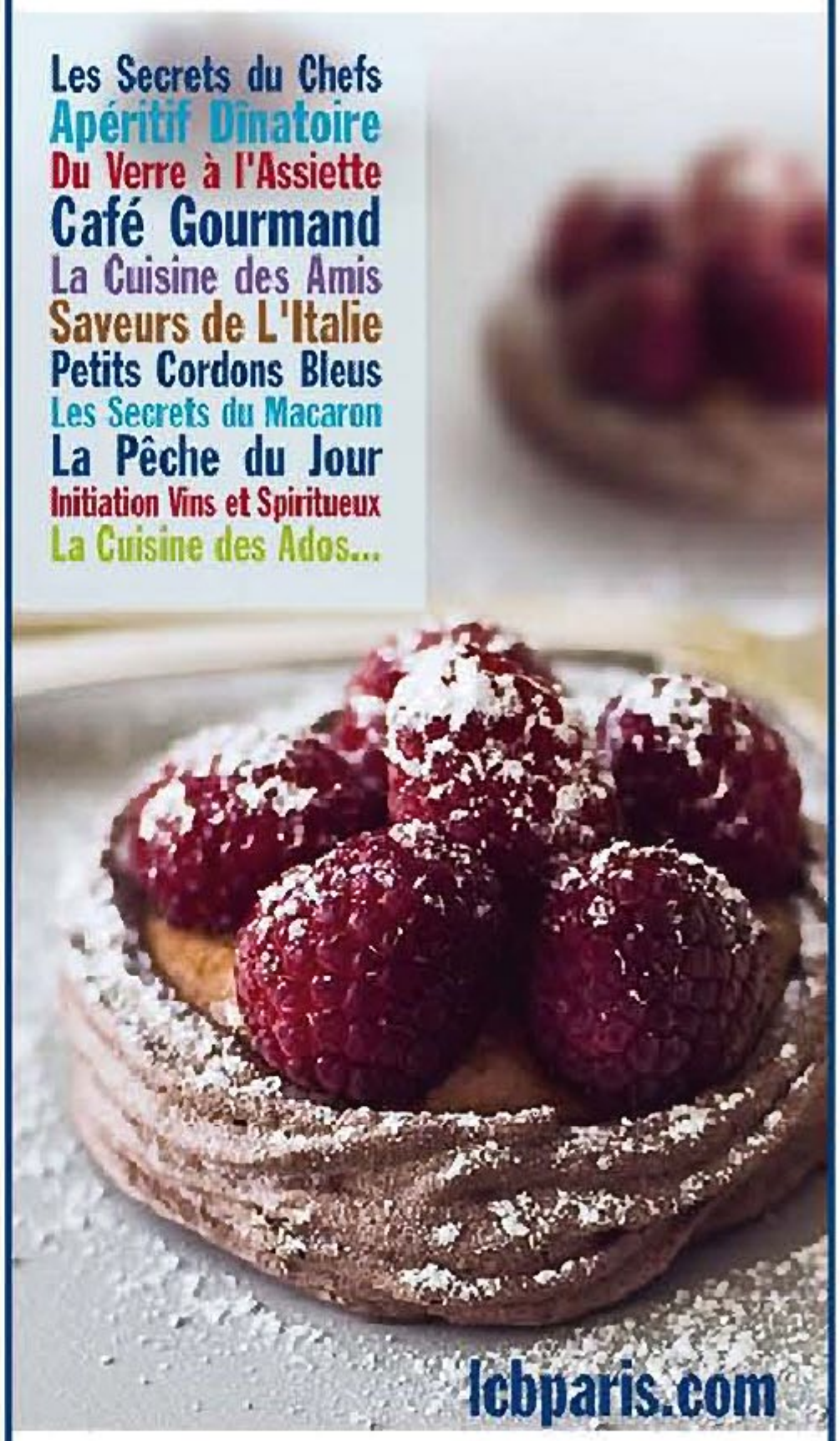
Depuis plus de 9 ans au 10 rue d'Artois à Paris 8ème
01.53.76.44.44 - Métro : Saint Philippe du Roule
SERVICE VOITURIER
Ouvert du lundi au samedi de 12h à 14h15 et de 20h à 23h
Dimanche Brunch de 11h30 à 16h30
www.trattoria-bocconi.fr

Le Cordon Bleu,
15 pays, 35 écoles, 23 000 étudiants,
leader mondial de la formation culinaire

Dans une ambiance professionnelle
et conviviale, apprenez avec nos chefs
à maîtriser les bons gestes de la cuisine
et de la pâtisserie pour devenir
un vrai Cordon Bleu.

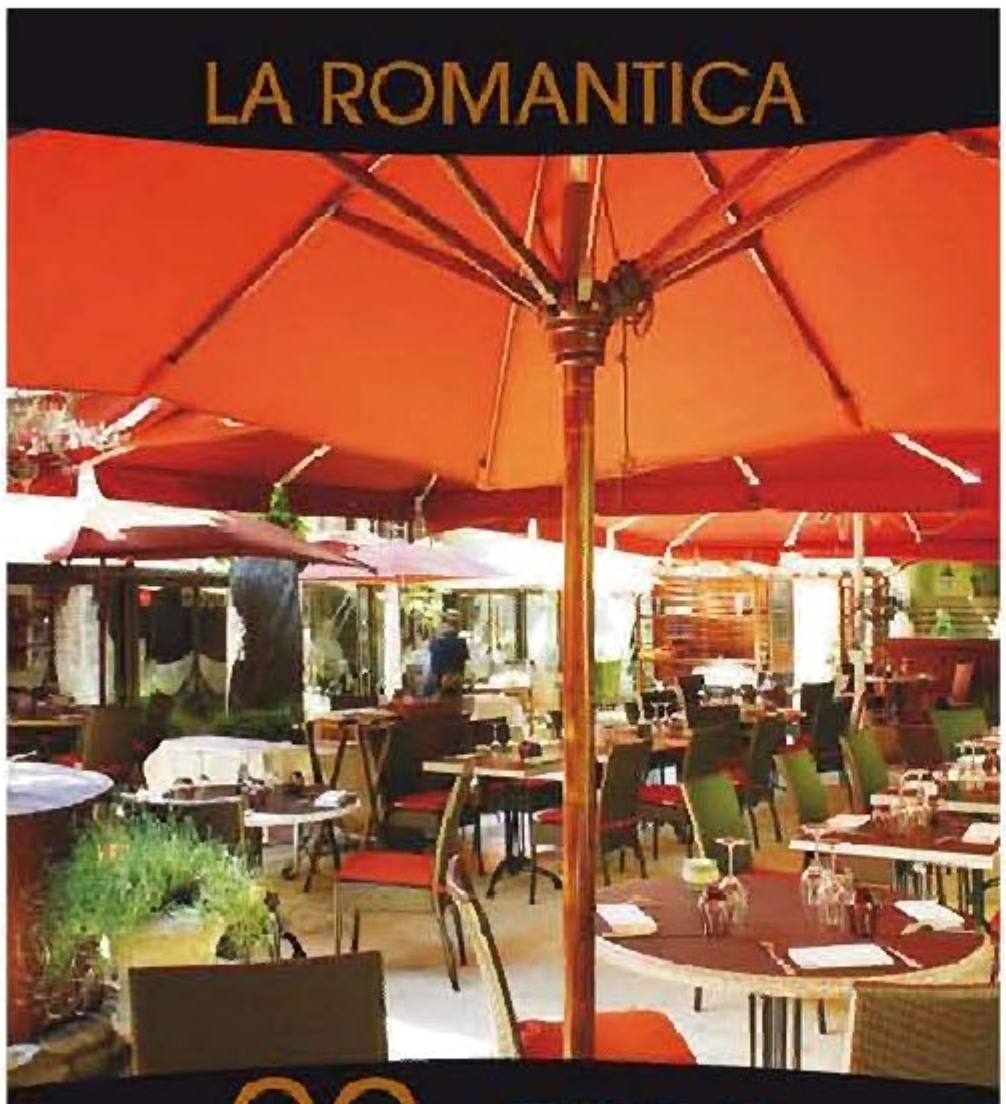
Ateliers
de découvertes
culinaires

Les Secrets du Chefs
Apéritif Dînatoire
Du Verre à l'Assiette
Café Gourmand
La Cuisine des Amis
Saveurs de L'Italie
Petits Cordons Bleus
Les Secrets du Macaron
La Pêche du Jour
Initiation Vins et Spiritueux
La Cuisine des Ados...



lcbparis.com

PARIS LONDON MADRID AMSTERDAM OTTAWA JAPAN
USA AUSTRALIA PERU KOREA LIBAN MEXICO THAILAND



20 ans
de convivialité

Depuis plus de vingt ans, le Romantica vous accueille dans un cadre chaleureux et convivial. Vous qui aimez la véritable cuisine italienne, venez vous régaler, par exemple, de pates fines à la crème légère de sauge flambées dans une roue de parmesan ou de chapeaux de curé farcis au bar dans un jus de langoustine.

Si vous cherchez aussi à retrouver les vraies saveurs de ce magnifique pays méridional, la véritable mozzarella de bufflonne et son sorbet de tomate, pignons de pins caramélisés et citron confit ou la sucette froide « alla Nutella » et aux noisettes, croustillant chocolat et sauce praliné noisette, sauront ravir les plus gourmands.

On appréciera que toutes les pates soient artisanales, et tous les risottos et les légumes cuisinés à la minute.
L'ensemble des vins proposés viennent d'Italie

À l'origine des meilleures recettes venues d'Italies, souvent copiées, jamais égalées

Service voiturier.
Terrasse couverte et fleurie en été, chauffée en hiver. À moins que vous ne préfériez cette hiver vous réchauffer à la lueur de la cheminée de la salle à manger. 80 couverts avec possibilité de privatisation si vous avez un événement spécial à fêter.

Prochainement
OUVERTURE d'un NOUVEAU ROMANTICA CAFFE
au 34, rue Perronet à Neuilly

LA ROMANTICA
73, Bd Jean Jaures - 92110 CLICHY
Tél : 01.47.37.29.71
119, Av de Villiers - 75017 PARIS - **Tél :** 01.42.67.90.95 - Ouvert 7j/7
7, rue du chevalier de St Georges - 75008 PARIS
Tél : 01.42.61.16.80 - ouvert 7j/7
LA ROMANTICA CAFFÈ - 96, Bd de la tour Maubourg - 75007 PARIS
Tél : 01.44.18.36.37 - Ouvert 7j/7

www.laromantica.fr

La Romantica vous accueille de 12h à 14h30 et de 19h à 22h30.
Fermé le samedi midi et le dimanche.

RESTAURANT CHARRETTE CREOLE

Cuisine des îles

Dans le quartier le Vavin / Montparnasse, venez découvrir la gastronomie et la culture de La Réunion, l'île Maurice et Madagascar.
Marmite d'or 2008/2009 des restaurants afro-antillais.

Dans un décor de style typiquement "des îles", déguster lentement les punchs et rhums arrangés aux fruits exotiques : c'est ça la vraie détente...

Il faut goûter aussi les beignets de chouchou, les accras de morue et le crabe farci. Côté Restaurant (100 places), gâtez vos papilles avec l'espadon grillé, le poisson rouge au curry, les gambas coco, les irremplaçables rougails saucisses, et, bien sûr, le roumazava (plat Malgache).

Salle de 60 places en sous-sol où vous pourrez danser.
Peut être privatisée pour votre anniversaire, pour l'enterrement de votre vie de jeune fille/garçon, et aussi mariages, baptêmes...
Soirées à thème... Ambiance Ti Piment !! Le Paradis assis à table.

Carte du soir : de 30 € à 40 € - Tous les jours sauf dimanche midi
15, rue Jules Chaplain - Paris 6ème
Résa. 01 43 26 03 10 - 06 70 57 00 87 – M° Vavin
www.lacharettecreole.com

IL VICOLO

La toscane à Paris

Depuis neuf ans, Loredana Schettino, la plus Parisienne des Toscanes a su créer une clientèle d'habitués fidèles à ce havre de douceur à l'accueil chaleureux situé au cœur de Saint Germain des Prés.
Le jeune et talentueux chef de ce restaurant incontournable, Vincenzo Patruno a une belle carrière devant lui, et il revisite aujourd'hui les plats traditionnels italiens à l'aune de sa cuisine inventive. Pour entrer dans l'été qui s'offre à nous, il renouvelle la carte du Vicolo.
La mini cocotte de poulpe, artichauts et pommes de terre parfumées au thym, ou le carpaccio de gambas en vinaigrette d'orange précèdent allègrement le risotto à la milanaise, pistils de safran, moelle de veau et cacao amer ou le Grand raviole ouvert, Saint Jacques et artichauts, parfumé à la truffe noire. Et si vous ne vous laissez pas tenter par le tiramisu au café, la panna cotta parfumée à la vanille et son coulis de fruits rouges ou le sgroppino (sorbet citron, champagne, sirop de menthe) sauront venir à bout de votre gourmandise.
La carte des vins comporte aussi les meilleurs crus de la péninsule et s'enrichit depuis peu d'excellents vins biologiques.
Il Vicolo, vous accueille le midi et le soir

34 rue Mazarine - 75006 PARIS - Tél. : 01.43.25.01.11
Fermé le dimanche - Parking Mazarine

Pour intégrer votre publicité dans cette rubrique, contactez **Agnès Altounian** chez Lagardère Métropoles (Modulis) au **01 41 34 80 17**

JEAN DAUDIGNAC
Un pro dans votre cuis'in

Les Papillot'in

En silicone - Résiste de - 40°C à + 250°C

L'envolée de la cuisson à l'étouffée

En CADEAU ! LIVRET RECETTES Papillot'in

Poisson Simple pliable — 25€00 Le lot de 2

Existe en bleu ou noir

Dim. 250 x 105 x 50 mm

Papillote Clipclap — 35€00 Le lot de 2

Couleur orange et transparent

Dim. 230 x 135,50 mm

Poisson Double — 18€00

Couleur grise

Dim. 315 x 170 x 60 mm

Terrine — 25€00 Le lot de 2

Couleur verte

Dim. 235 x 120 x 100 mm

Contenance 500 Gr.

Baeckofe — 25€00 Le lot de 2

Couleur prune

Dim. 235 x 120 x 100 mm

Contenance : 600 Gr.

Poisson Familiale — 29€00

Existe en vert ou gris

Dim. 315 x 170 x 60 mm

Minci'Plaisir — 29€00

Couleur violet et bouton rose

Cocotte combiné vapeur et étouffée en silicone

Retractable et facile pour le rangement

Dim. 220 x 110 mm

Papillot'in c'est :

Plus de facilité : Des moules 2 en 1 pour la cuisson au four traditionnel et au micro-ondes.

Plus de propreté : Fini le papier alluminium qui attache au fond et brûle les doigts. Nettoyage au lave-vaisselle.

Plus de saveur : la cuisson en papillotes des poissons, légumes ou viandes blanches préserve les qualités organoleptiques des produits.

Plus de légèreté : Avec le silicone, plus besoin de matières grasses.

Commandez sur www.patishop.fr avec le CODE CLIENT : ELLET 07 ou retournez votre Bon de commande à :
MARIDEE CREATIONS - BP 80 - 91230 MONTGERON - FRANCE / Tel : 01 69 52 63 81 - e-mail : marideecreations@wanadoo.fr

Nom :
Prénom :
Adresse :
Code Postal : Ville :

Règlement par :

- ☐ Chèque
- ☐ CB

N°

Expire le

Cryptogramme

Signature

JEAN DAUDIGNAC
Un pro dans votre cuis'in

Les Papillot'in	Qté	Prix TTC	Total
Lot de 2 poissons simple noir		25€00	
Lot de 2 poissons simple bleu		25€00	
Lot de 2 terrines vertes		25€00	
Lot de 2 baeckofes prunes		25€00	
Poisson double gris		18€00	
Poisson familiale vert		29€00	
Poisson familiale gris		29€00	
Minci plaisir combiné vapeur étouffée repliable		29€00	
Lot de 2 papillotes Clipclap		35€00	
		Frais de port	+ 7.80 €
		Frais de port pour + de 70€00 d'achats	GRATUIT
		Total à Régler	

Code media : OC10EAT

MARIDEE CREATIONS - BP 80 - 91230 MONTGERON - FRANCE / Tel : 01 69 52 63 81 - Mail : marideecreations@wanadoo.fr

ELLE à table

Président d'honneur Daniel Filipacchi
Direction de la rédaction Sandrine Giacobetti
Rédaction en chef Sandrine Giacobetti
Direction de la création Yves Goube
Direction artistique Virginie Demachy
Secrétariat de rédaction Hélène Mallein
1re Secrétaire de rédaction
Assistante de rédaction Hélène Mörch-Bernard
Collaboration : Josette Theilot (maquette)
Natacha Arnoult - Julien Bouré - Michel Creignou - Clotilde Dusoulier - Marie Leteuré - Véronique Liégeois - Claude Malbec - Elodie Rambaud - Emmanuelle Robin
Rédaction en chef technique Didier Fretel
Photothèque Sylvie Garnier

Promotion Relations Extérieures Carole Prud'homme
Marketing Direct Sandrine Mascle, Directrice
Charlotte Bouché, assistées de Céline Péronnet
Diffusion Antoine Boiron, Directeur des ventes
S. Lai-Shin-Kong
N. Sacher

Rédaction 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. 01 41 34 66 87 Fax. 01 41 34 67 10.
E-mail : courrier.elleatable@lagardere-ctive.com
Lagardère Active International
Directeur général Jean de Boisdeffre
Fabrizio Lo Cicero, Directeur délégué
Bernard Seux, Directeur opérations réseaux
Mathilde de Noes, Responsable syndication
Cristina Romero, Responsable productions

Publicité : Lagardère Publicité
31, rue du Colisée, 75008 Paris.
Constance Benqué, Présidente
Philippe Pignol, Directeur Général
Aurore Domont, Directrice Général Adjointe
Sophie Rougeot, Directrice de publicité
Samira Djelti, Assistante de publicité (tél. 01 53 96 33 43)
Nathalie Felix-Cuellar - Stéphanie Van Troeyen - Sophie Goussu
Fabrice Guillemain - Delphine Minor - Katia Mucha
Jeanne Paillet - Sandrine Tusseau

ELLE à table est édité par Hachette Filipacchi Associés, SNC au capital de 78300 €.
Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex.
Associés : Hachette Filipacchi Presse, Publications France Monde
Directeur Général des publications : Bruno Lesouëf
Directeur de la publication : Bruno Lesouëf
Editeur : Philippe Khyr
Directrice déléguée : Valérie Meyer-Cazeaux

Les marques ELLE® et À TABLE™ sont la propriété de Hachette Filipacchi Presse. Au Canada, les marques ELLE et ELLE A TABLE sont détenues par France-Canada Editions et Publications Inc et employées sous licence. Hachette Filipacchi Associés est une filiale de Lagardère Active.

Président du directoire : Didier Quillot

Tous droits de reproduction réservés.
Pré-presse : Hafiba.
Imprimé en France par Printed Alliance 53000 Laval
Dépôt légal : 3e trimestre 2010.
© par Hachette Filipacchi Associés.
ISSN 1293-5948.
Commission paritaire : 0314 K 78786.
RCS Nanterre B 324 286 319.

ISSN : 1293-5948
La reproduction, même partielle, des articles et illustrations parus dans ELLE à table est interdite. ELLE à table décline toute responsabilité pour les documents remis. Les manuscrits non insérés ne sont pas rendus. Les indications de marques et les adresses qui figurent dans les pages rédactionnelles de ce numéro sont données à titre d'information sans aucun but publicitaire. Les prix peuvent être soumis à de légères variations.

ABONNEMENTS
BP 50002 - 59718 LILLE Cedex 9, tél. 02 77 63 11 06.
e.mail : abonnementselleatable@cba.fr.
Tarifs France (1 an/6 numéros) 17 €.
Etranger : nous consulter au tél. 02 77 63 11 06.
Anciens numéros, tél. 03 20 12 86 01 (3,50 € par numéro, 1,10 € de port).

INDEX DES RECETTES

Le picto renvoie à nos fiches-recettes, p. 146

ENTREES

p. 82 Anchoïade
p. 68 Bresaola, ricotta, roquette et basilic
p. 98 Clafoutis mozzarella, tomate et sardines
Crevettes au tofu
p. 71 Croustillant de brick au chèvre
Fritto misto de crevettes et supions
p. 70 Fromage frais aux herbes
p. 28 Guacamole léger
p. 28 Houmous épicé
p. 115 Langoustine au fenouil cru, gingembre, pommes granny
p. 127 Millefeuille de tomate crumble d'olives
p. 67 Mozzarella comme une burrata
p. 98 Muffins marbrés au reblochon et amandes
p. 129 Pissaladière
p. 83 Rillettes de sardines
Rouleaux de printemps mozza-basilic
Salade de pommes de terre à la ménagère
p. 73 Salade de tomates mozza
p. 114 Sardines en charpie, Vache-qui-rit
p. 82 Sauce vitello tonnato pour les dips
Soupe de concombre et radis
p. 82 Tapenade
p. 56 Tartines de tomates herbes et pois chiches
p. 125 Tempura de fleurs de courgettes
p. 56 Terrine de légumes
p. 28 Tzatziki vitaminé

PÂTES, RIZ ET LÉGUMES

p. 88 Carottes, fenouil, orange, cumin, riz basmati
p. 124 La vraie salade niçoise sans légumes cuits
p. 85 Patates douces , boulgour, citron et thym
p. 94 Petits cakes aux courgettes et aux fèves
p. 78 Quiche courgettes-menthe et chèvre
p. 78 Quiche tomates et roquette
Salade César des Landes
p. 75 Salade de feta à la grecque
Salade de légumes secs et blé aux herbes
p. 88 Tomates, courgette, aubergine au thym avec semoule fine

POISSONS ET CRUSTACÉS

p. 55 Aïoli de cabillaud aux légumes
Calamars à la carbonara
p. 103 Dorade royale en coque de sel
p. 26 Espadon grillé, sauce citronnée au gingembre
p. 26 Filets de maquereaux à la moutarde
p. 67 Lieu jaune mariné, huile de sésame et gingembre
p. 77 Quiche saumon épinards
p. 68 Sardines marinées à la coriandre et au fenouil fin, fin, fin

VIANDES ET ŒUFS

p. 88 Agneau, navets, petits pois, carottes et cerises
p. 66 Brochettes de poulet, tequila, citron vert et estragon
Confit de lapin aux tomates
p. 98 Crumble d'aubergines, agneau au sarrasin
p. 61 Filet mignon de porc tandoori
p. 109 Hamburger
p. 59 Poulet Bacon-romarin
p. 78 Quiche lorraine
Spare ribs
Terrine de bœuf en gelée

DESSERTS-FROMAGES

p. 88 Baby-muesli au lait et dattes
Brownies
p. 111 Carrot cake
Cheesecake sans cuisson
p. 113 Churros sauce chocolat-Nutella
p. 98 Clafoutis aux mirabelles et lait de riz
p. 87 Compote de mangues
Cookies
p. 117 Crème caramel au beurre salé
p. 98 Flan pâtissier aux cerises
p. 61 Fraises et gelée de groseille
p. 45 Gâteau basque aux fraises
p. 130 Ghrieba aux amandes
p. 25 Kuromitsu dango
p. 87 Nectarines, melon et mélisse
p. 79 Quiche vanille
p. 62 Salade de fruits pochés
p. 88 Smoothie aux fruits rouges, miel et son
p. 104 Tarte chaude aux fraises
p. 63 Tarte nectarines-groseilles
p. 134 Torta caprese
p. 69 Vin de fruits d'été et cie

DIVERS ET BOISSONS

p. 22 Croquants apéritifs au sésame
p. 65 Eau de concombre et citron vert
p. 83 Mélange d'épices pour barbecue
p. 83 Pâte d'épices berbère
p. 76 Recette de base de la pâte à quiche
p. 82 Sauce aux tomates, pignons et olives
p. 82 Sauce tomate aux câpres
p. 83 Sel fou pour les grillades
p. 81 Sucres parfumés
p. 81 Thé et café glacés aux épices

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

OUVERTURE BEAU & BON, p. 8

Muji, www.muji.fr

BEAU & BON, p. 11

Dans ma nature

Fauchon : points de vente sur www.fauchon.fr.
Fleux : www.fleux.com, tél. 01 42 77 73 85.
Germ'ware : vente en ligne sur www.decogermes.com.
Kookit : vente en ligne sur www.kookit.com.
Marie-Laure Lurton : www.marielaurelurton.com, tél. 05 56 58 22 01.
Miel Manuka : vente en ligne sur www.manourrituremasante.org.
Nature & Découvertes : points de vente sur www.natureetdecouvertes.com

Parfums des Îles

Emile Noël, en vente dans les épiceries fines et les magasins bios
Monin , vente en ligne sur www.moninshopping.com
New Covent Garden, en vente au rayon frais des grandes surfaces.
Picard, points de vente sur www.picard.fr.
Pierre Marcolini, points de vente sur www.marcolini.be
Restaurant Nuxis, 129 rue du Château, 75014 Paris, tél. 01 43 27 32 56. www.nuxis.fr
Sibo-Sibon : vente en ligne sur le site www.sibo-sibon.com

Mon panier pique-nique

Le Coq Noir : points de vente et vente en ligne sur www.le-coq-noir.com.
Colette Lunch-box : en vente au Water Bar Colette, 213 rue Saint Honoré, 75001 Paris, tél. : 01 55 35 33 90.
Cook and go : infos et inscriptions sur www.cook-and-go.com.
Diadema : en vente chez les cavistes, dans les restaurants gastronomiques et les palaces.
New Covent Garden : en vente au rayon frais des grandes surfaces.
Papstar : points de vente sur www.papstar.com.
Publicisdrugstore : www.publicisdrugstore.com.

Prenez des couleurs

Abbondio, en vente au Lafayette Gourmet, adresses sur www.lafayette.fr
Brita, en vente en grandes et moyennes surfaces ;
De Buyer, points de vente au 03 29 30 66 12.
Naturalia, adresses des magasins sur www.naturalia.fr
Nintendo DS, points de vente sur www.nintendo.fr
Sophie M, vente en ligne sur www.petitoursonguimauve.fr et www.madeleinemarket.com

Dégustation huile d'olivce

Domaine Salvator, vente en ligne sur www.domainesalvator.fr
Emile Noël, en vente dans les magasins bio.
Giuseppe Ursini, vente en ligne sur www.les4gourmets.com
Monini, en vente en grandes et moyennes surfaces ;
Moulin Fortuné Arizzi, vente en ligne sur www.moulinarizzi.com
Oliviers & Co, points de vente et vente en ligne sur www.oliviersandco.net
Parfum des Oliviers, en vente au Publicisdrugstore.
Philippe Vigean, vente en ligne sur www.huilerievigean.com
Première pression Provence, vente en ligne sur www.ppprovence.com
Quinta das Carvas, en vente au 06 50 36 65 00 ou sur www.douro-valley.fr

CLOTILDE DUSOULIER, p. 22

Site de Clotilde, chocolateandzucchini.com

Salons de thé

Chajin La Maison du thé vert japonais, 24, rue Pasquier, Paris, tél. 01 53 30 05 24, chajin-online.com.
Jugetsudo, 95, rue de Seine, Paris, tél. 01 46 33 94 90, jugetsudo.fr.
Toraya, 10, rue Saint-Florentin, Paris, tél. 01 42 60 13 00, www.toraya-group.co.jp/paris/.

Epiceries :

Juji-Ya, 46, rue Sainte-Anne, Paris tél. 01 42 86 02 22.
Kanae, 118, rue Lecourbe, Paris tél. 01 56 56 77 60, kanae-paris.com.
Kioko, 46, rue des Petits-Champs, Paris tél. 01 40 15 62 06, www.kioko.fr (vente en ligne).

PROFESSION : ECO-AROMATHÉRAPEUTE, p. 36

Artisan Nature, 123, rue Saint-Maur, 75011. www.artisannature.fr

UN PETIT TOUR DE FRANCE DES ROSÉS, p. 38

Au bonheur des roses

Domaine des Galloires 2009, infos au 02 40 98 20 10.
Sancerre 2009 Joseph Mellot, infos au 02 48 78 54 54.
Ni Rouge Ni Blanc 2009 Jean Marc Brocard, infos au www.brocard.fr

ABONNEZ-VOUS rapidement et facilement à

ELLE à table

sur : **www.elleatableabo.com**

Bordeaux et Sud-ouest

Château Bellevue La Forêt cuvée Allégresse 2009, infos au 05 34 27 91 91.

Lafon Roset 2009 Château Lafon Rochet, infos au 01 56 53 32 06.

Corse

Patrimonio A Mandria du Signadore 2009, infos au 06 15 18 29 81.

Ajaccio Clos d'Alzeto 2009, infos sur www.closdalzeto.com

Calvi E Prove 2009 Domaine Maestracci, infos sur www.domaine-maestracci.com

Languedoc-Roussillon

Domaine Mas Amiel Le Plaisir 2009, infos au 04 68 29 01 02.

Vin de Pays d'Oc Arrogant Frog Ribet Pink 2009, infos au 04 67 90 16 10.

Vin de Pays d'Oc Les Jamelles 2009, infos au 03 80 61 46 31.

Provence

Château Calissanne 2009, infos au 04 90 42 63 03.

Château de la Bégude 2009, chez www.wineandco.com.

Domaine de la Croix Cuvée Eloge 2009, infos au 04 94 95 01 75.

Château Roubine Inspire 2009, infos au 04 94 85 94 94.

Château Dalmeran 2009, infos au 04 90 49 04 04.

Eternelle Favorite 2009 Château de Saint-Martin, infos au 04 94 99 76 76.

Lampe de Méduse 2009 Château Sainte Roseline, infos sur www.sainte-roseline.com

Saint-André de Figuière Cuvée Magali 2009, infos au 04 94 00 44 70.

LES INVENTIONS DU PÂTISSIER FELDER, p. 44

Cours de pâtisserie avec Christophe Felder :

A Paris, le jeudi soir au Jardin d'Acclimatation, Bois de Boulogne, 75116. Inscriptions et renseignements au 01 40 67 99 05, et sur www.jardindacclimatation.fr (rubrique Ateliers Parents) et sur www.christophe-felder.com

A Strasbourg, tous les samedis au Studio Felder, 2-4, rue de la Râpe, 67000. Réservation au 06 74 40 59 69 et 06 08 66 16 33.

MI-DÎNETTE, p. 54

Zara Home, www.zarahome.com

Caravane Emporium, tél. 01 53 17 18 55.

Habitat, www.habitat.net

Emery & cie, www.emeryetcie.com

Merci, tél. 01 42 77 00 33 et sur www.merci-merci.com

ELLE à table

Les plaisirs de la table chez vous toute l'année

ABONNEZ-VOUS !

Bulletin à compléter et à retourner à :
ELLE à table Service Abonnements BP 50002 - 59718 LILLE CEDEX 9
e-mail : abonnements@cba.fr

ET 112

OUI, je m'abonne à ELLE à table grand format pour 1 an (6 numéros) :

❒ France 17 €.
❒ Autres pays (hors Suisse, Belgique, USA, Canada) : nous consulter au 02 77 63 11 06
❒ Je joins mon règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE à table.
❒ Je règle par carte bancaire.

Voici mon numéro de carte :
N° |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|
date d'expiration : |_|_| mois |_|_| année

Signature :

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

_____ Code postal : |_|_|_|_|_|

Ville : _____ Pays : _____

Téléphone : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Adresse e-mail : _____

Pour tout renseignement concernant votre abonnement, appelez-nous au 02 77 63 11 06

TARIF ABONNEMENTS ÉTRANGER :

SUISSE 6 numéros : 35 CHF - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : DYNAPRESSE - 38 avenue Vibert, CH - 1227 Carouge. Tél : 022 308 08 08 - e-mail : abonnements@dynapresse.ch. www.dynapresse.ch.

BELGIQUE 6 numéros : 17,50 € - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : PARTNER PRESS - 11 rue Charles Parenté - 1070 Bruxelles Tél : (02) 556 41 40. Par chèque bancaire ou virement bancaire compte - n° : 210-0980879-67.

USA 6 numéros : 54 S US - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : Express Mag - P.O. BOX 2769, Plattsburgh, N.Y. U.S.A. 12901-0239. Tél : 1 800 363-1310 - Fax : (514) 355-3332 - e-mail : expsmag@expressmag.com.

CANADA 6 numéros : 55 S CND - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : Express Mag - 8155, rue Larrey Anjou (Québec) H1J 2L5. Tél : (514) 355-3333 - Fax : (514) 355-3332 - e-mail : expsmag@expressmag.com.

Informatique et Libertés : le droit d'accès et de rectification des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs.

NOTRE CARNET **D'ADRESSES**

LA SCIENCE INFUSE, p.64

Mud Australia, mudaustralia.com, en vente au Bon Marché
Rina Menardi, www.rinamenardi.com
Muji, www.muji.fr
Merci, www.merci-merci.com

CET ÉTÉ, ÇA VA CAILLER p. 70

Asa, au Printemps, point de vente sur www.printemps.com
Habitat, point de vente sur www.habitat.net
Merci, tél. 01 42 77 00 33 et sur www.merci-merci.com
Muji, tél. 01 42 71 08 14 et sur www.muji.fr

CUISINE DU PLACARD, p. 80

Ressources, www.ressource-peintures.com

COACHING, p. 92

Merci, www.merci-merci.com
Mud Australia, www.mudaustralia.com
Society Limonta, www.societylimonta.com
Home autour du Monde, www.autourdumonde.com
The Conran Shop, www.conranshop.fr
Barbecue and Co, www.barbecue-co.com

CHEF DE RAYON, p. 100

Les Prés d'Eugénie, Michel Guérard 40320 Eugénie les Bains, tél. 05 58 05 05 05 - 05 58 05 06 07 www.michelguerard.com

SUR LA ROUTE NATIONALE 12, p. 106

Tom's American Cantine, 125, av. du Général de Gaulle, 27130 Verneuil-sur-Avre. Ouvert tous les jours sauf le dimanche soir.

C'EST DE LA TRISH, p. 112

Thoumieux, Jean-François Piège 79, rue Saint-Dominique, 75007 Paris, tél. 08 99 69 65 10.

DES VINS POUR FÊTER L'ÉTÉ, p. 118

Muscadet Louis Métaireau Grand Mouton 2009, infos au 02 40 54 81 92
Bourgogne Les Sétilles 2008 Olivier Leflaive, infos au 03 80 21 37 65
Fino Montilla-Moriles Bodegas Piedra Luenga, chez www.lavinia.fr
Côte roannaise, Château de Champagny 2008, infos au 04 77 64 42 88
Vin de pays de l'Aude Capucines 2009 Château Ollieux-Romanis, infos au 04 68 43 35 20
Arbois Poulsard 2007 La Fruitière vinicole d'Arbois, infos au 03 84 66 11 67
Fleurie Cuvée Spéciale 2007 Domaine Chignard, infos au 04 74 04 11 87
Vouvray Cuvée le « C » Extra Brut 2006 Catherine Dhoye-Deruet, infos au 02 47 52 67 92
Bulle de Blanquette 2006, sur www.sieurdarques.com

ALBA PEZONE, p. 133

Idea Vino, tél. 01 43 57 10 34 et www.idea-vino.fr.
Parole in Cucina, 5, impasse du Curé, 75018 Paris, tél. 01 55 79 19 13. www.paroleincucina.com

Mettez-vous

à table™

avec nos 16 fiches-recettes

Pour avoir toujours sous la main vos fiches-recettes sans les abîmer : voici notre boîte de rangement Elle à table. En plastique translucide (11,90 €), elle est idéale sur l'étagère de votre cuisine.
Elle est vendue avec, en option, un jeu de six intercalaires rigides en plastique (5 F) vous permettant de classer séparément entrées, plats et desserts... Ainsi qu'un ensemble de 200 étuis plastifiés (7 €) pour protéger vos fiches individuellement.

Bon de commande en page 139

Cassegrain

SUBLIME RATATOUILLE À LA PROVENÇALE

ET SON FILET
D'HUILE D'OLIVE.

CASSEGRAIN, TOUT SIMPLEMENT SUBLIME.

www.cassegrain.com

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.www.mangerbouger.fr

OUTRE-MER CORRIGANS CURLETT - Suggestion de présentation

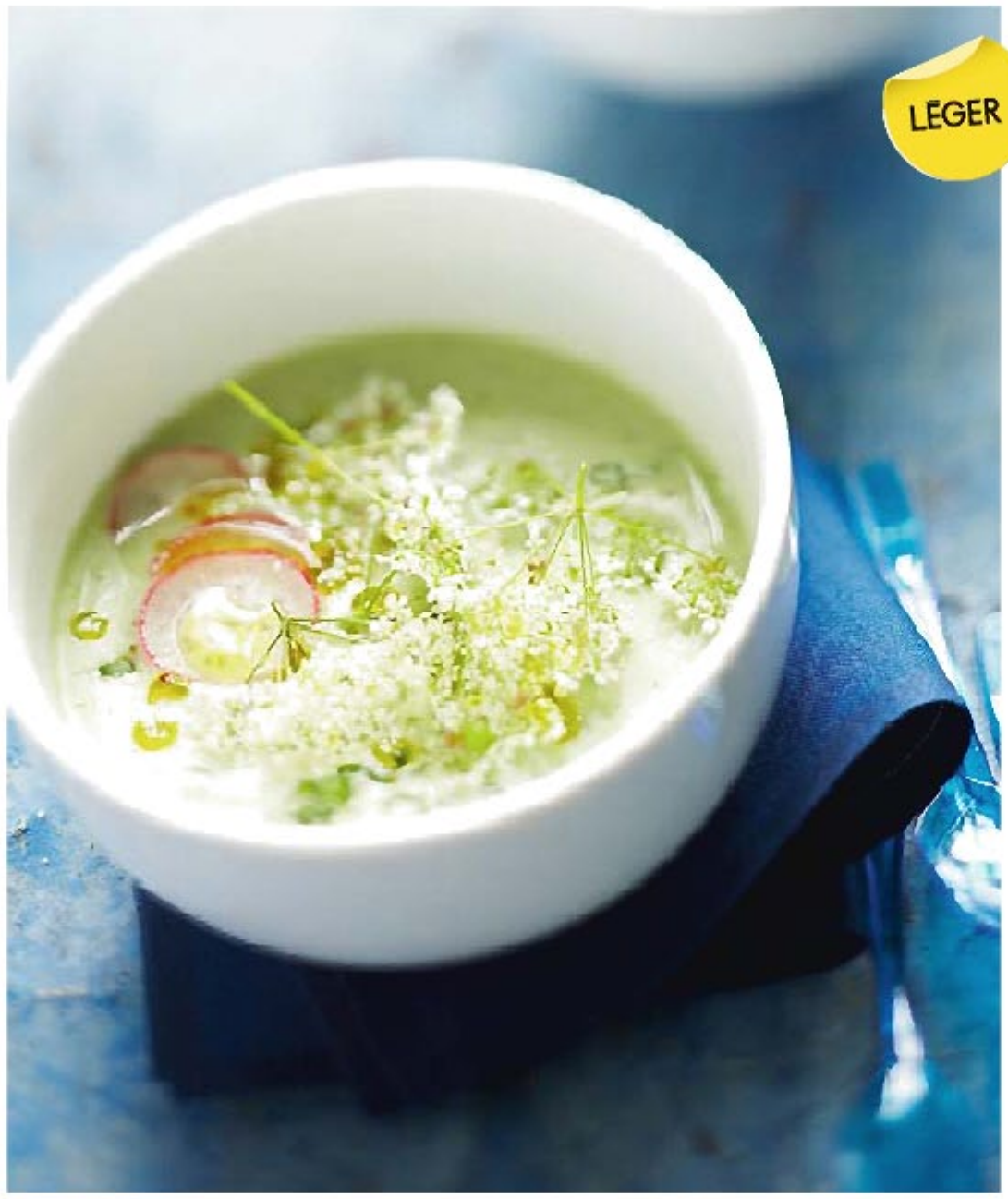
APPELLATION CÔTES DE PROVENCE - MIS EN BOUTEILLE À LA PROPRIÉTÉ PAR LA GORDONNE

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

E

SOUPE DE CONCOMBRE ET RADIS

ELLE À TABLE N° 71



P

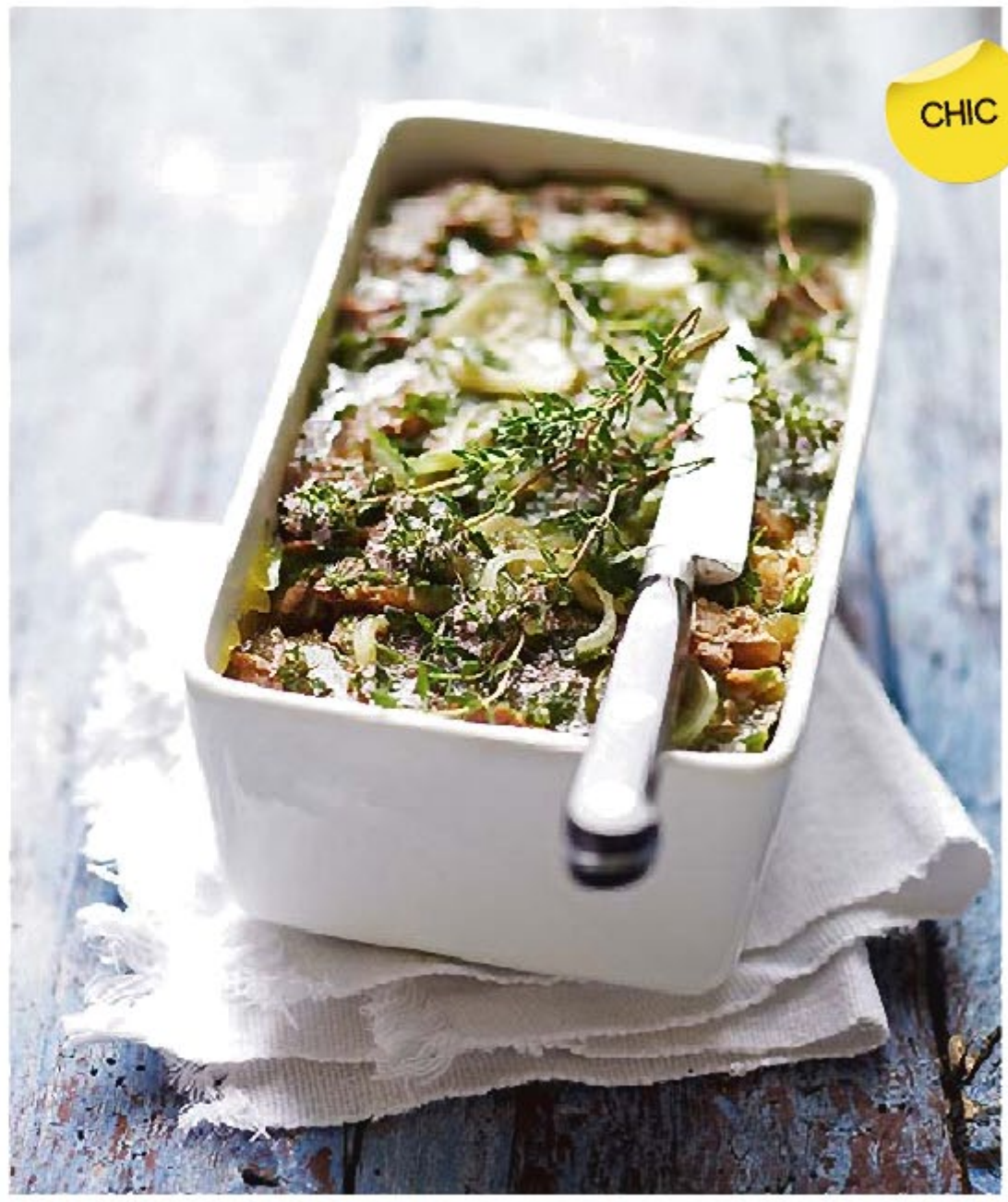
CONFIT DE LAPIN AUX TOMATES

ELLE À TABLE N° 71

P

TERRINE DE BŒUF EN GELÉE

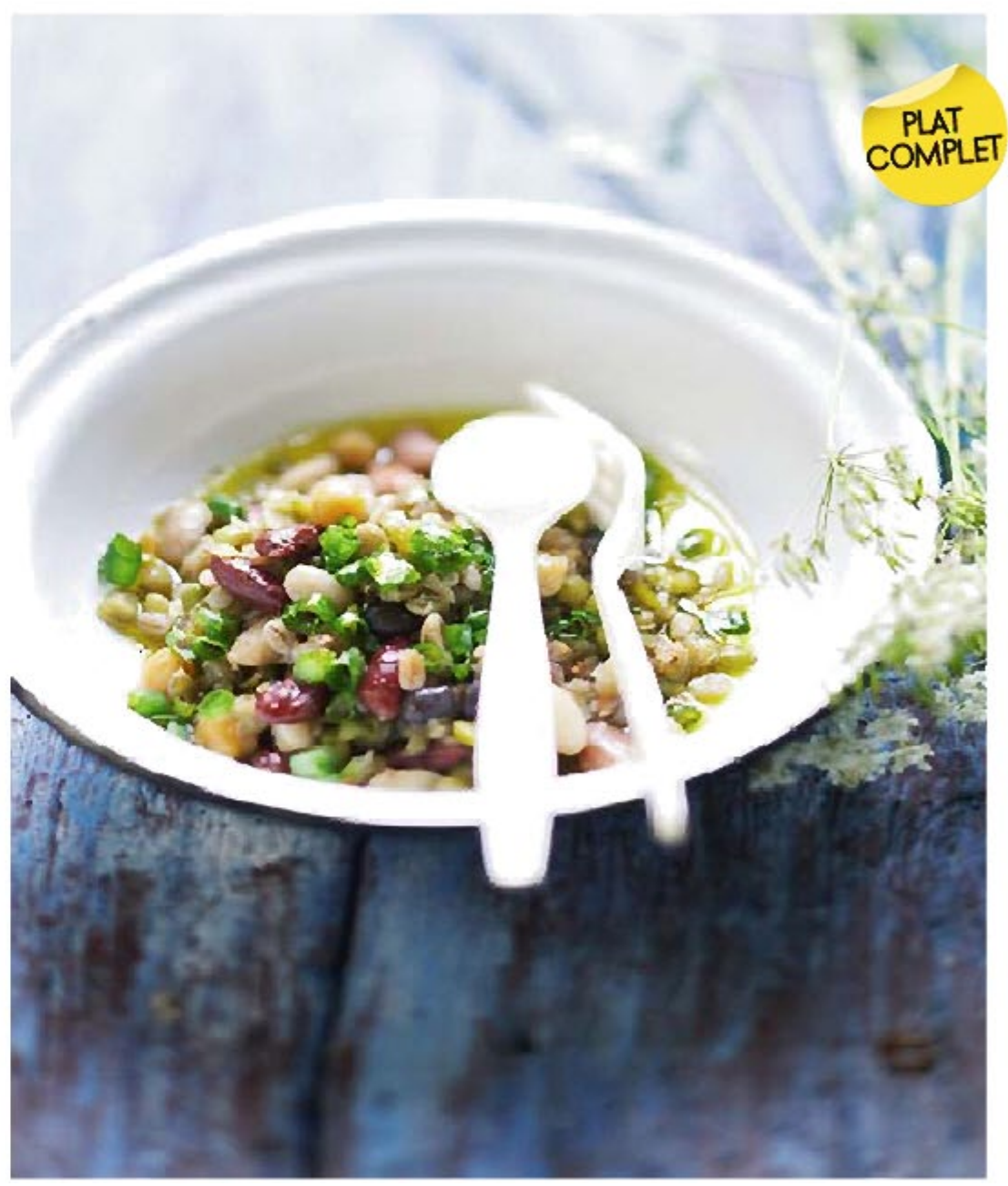
ELLE À TABLE N° 71



P

SALADE DE LÉGUMES SECS ET BLÉ AUX HERBES

ELLE À TABLE N° 71



TERRINE DE BŒUF EN GELÉE *(6 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 2 h 30 / Réfrigération : 1 nuit

1 kg de bœuf (paleron, gîte, joue)
1 pied de veau
2 carottes
1 bouquet garni (persil, thym, vert de poireau, céleri, laurier)
4 oignons frais et 1 gros oignon piqué d'un clou de girofle
2 gousses d'ail
1 petit piment frais
1 c. à soupe de gros sel de mer
10 grains de poivre
persil plat
1 c. à café de graines de coriandre

1 Mettez la viande et le pied de veau fendu en deux dans un faitout, couvrez d'eau froide, portez à ébullition et écumez pendant 5 mn.
2 Ajoutez le bouquet garni, les carottes pelées et coupées en morceaux, l'ail, l'oignon grossièrement piqué, le piment, la coriandre, le gros sel et le poivre en grains. Couvrez, laissez mijoter 2 h 30.
3 Retirez la viande du faitout, coupez-la en tranches ou en morceaux.
4 Remplissez une terrine en intercalant la viande et du bouillon de cuisson filtré, terminez par les oignons frais émincés, des feuilles de persil plat, salez, poivrez et arrosez avec un peu de bouillon.
5 Laissez refroidir et mettez au frais jusqu'au lendemain. Servez la terrine découpée en tranches avec une salade de jeunes pousses et de tomates, et une vinaigrette aux câpres et aux cornichons.

à table + **Si vous ne trouvez pas de pied de veau, faites réduire le bouillon de cuisson de moitié, ajoutez 3 feuilles de gélatine (ramollies dans l'eau froide) dans le bouillon chaud, hors du feu, avant de le filtrer.**

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

SOUPE DE CONCOMBRE ET RADIS *(6 pers.)*

Préparation : 5 mn / Cuisson : 18 mn

1 concombre ou 2 concombres de jardin non traités
10 radis avec les feuilles
2 c. à soupe de fromage blanc
10 feuilles de menthe
le jus de 1/2 citron
poivre du moulin

1 Faites bouillir 50 cl d'eau dans une casserole, pelez le(s) concombre(s), faites cuire les épluchures 3 mn et égouttez-les.
2 Faites chauffer 1 l d'eau dans la casserole. Lavez les radis, coupez-les en rondelles très fines, mettez-les dans un bol d'eau froide et réservez les feuilles.
3 Coupez le(s) concombre(s) en morceaux en retirant le cœur et les pépins, faites-les cuire avec les feuilles de radis dans l'eau bouillante salée pendant 15 mn.
4 Mixez la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant en ajoutant les épluchures, la menthe, le jus de citron, le fromage blanc et du poivre.
5 Laissez refroidir et réservez au frais jusqu'au moment de servir, avec les rondelles de radis. Vous pouvez ajouter quelques fleurs de carottes sauvages ou de coriandre.

à table + **Vous pouvez remplacer le fromage blanc par de la crème fraîche ou de la purée d'amande blanche dans les mêmes proportions.**

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

SALADE DE LÉGUMES SECS ET BLÉ AUX HERBES *(6 pers.)*

Préparation : 10 mn / Trempage : 24 h / Cuisson : 45 mn

50 g de haricots rouges secs
50 g de haricots blancs secs
50 g de lentilles vertes
50 g de lentilles corail
50 g de pois cassés
100 g de blé
1/2 bouquet de cerfeuil
1/2 bouquet de basilic
2 gousses d'ail - huile d'olive
vinaigre balsamique - poivre

1 Faites tremper les légumes secs et le blé dans de l'eau froide pendant 24 h.
2 Jetez l'eau, mettez les légumes secs dans une casserole, couvrez-les largement d'eau froide et faites-les cuire à petits frémissements pendant environ 45 mn. Salez à mi-cuisson.
3 Quand les légumes sont cuits, égouttez-les, mettez-les dans un saladier, arrosez-les d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, ajoutez l'ail haché et les herbes finement ciselées, poivrez, vérifiez l'assaisonnement et réservez au frais.

à table + **Vous pouvez ajouter 1 courgette coupée en petits dés et cuite 3 mn dans de l'eau bouillante salée, puis égouttée. Ajoutez alors 1 c. à café de pesto avec l'assaisonnement.**

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

CONFIT DE LAPIN AUX TOMATES *(6 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 1 h 30 / Réfrigération : 1 nuit

6 morceaux de lapin (râbles, cuisses, hauts de cuisses)
12 tomates moyennes
10 cl d'huile d'olive
thym frais
poivre du moulin
2 c. à soupe de tapenade noire

1 Allumez le four sur th. 8/240° et tapissez un moule à manqué de papier sulfurisé.
2 Lavez les tomates, coupez-les en deux dans l'épaisseur.
3 Mettez une couche de tomates dans le moule, salez, poivrez, ajoutez les morceaux de lapin, la tapenade, du sel, beaucoup de poivre, un peu de thym et terminez par une couche de tomates. Salez et poivrez à nouveau, parsemez encore de thym et arrosez avec l'huile d'olive.
4 Faites cuire dans le four à th. 6-7/200° et poursuivez la cuisson pendant 1 h. Laissez refroidir et réservez au frais jusqu'au lendemain.

à table + **Vous pouvez désosser les morceaux de lapin avant de les mettre dans le plat, ce sera plus facile à manger mais un peu moins goûteux.**

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

E

ROULEAUX DE PRINTEMPS MOZZA-BASILIC

ELLE À TABLE N° 71

E

CREVETTES AU TOFU

ELLE À TABLE N° 71

PUBLICITÉ

BROCHETTES DE PORC CARAMÉLISÉES AU KETCHUP & CORIANDRE FRAÎCHE

PUBLICITÉ

KETCHUP MÉDITERRANÉEN O&CO

OLIVIERS & CO.

BROCHETTES DE PORC CARAMÉLISÉES AU KETCHUP & CORIANDRE FRAÎCHE

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 25 minutes

800 g d'échine de porc dégraissée
2 cuillerées à soupe de sauce soja
1 cuillerée à soupe de **miel de lavande O&CO**
2 cuillerées à soupe d'**huile d'olive basique O&CO**
1 petite botte de coriandre fraîche
6 cuillerées à soupe de **ketchup méditerranéen O&CO**
Fleur de sel O&CO, poivre

1. Lavez et hachez grossièrement la botte de coriandre fraîche.

2. Découpez la viande de porc en gros cubes puis montez 3 petites brochettes par personne. Salez, poivrez.

3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Saisissez les brochettes dans l'huile chaude, laissez colorer sur toutes les faces puis ajoutez le miel et la sauce soja.

4. Baissez le feu et laissez cuire 20 minutes à feu doux en arrosant sans cesse les brochettes pour bien les caraméliser.

5. Égouttez les brochettes dans une assiette. Badigeonnez-les encore chaudes avec le ketchup O&CO puis recouvrez-les d'une bonne couche de coriandre fraîche.

6. Dégustez avec une purée de pommes de terre à l'huile d'olive ou avec une salade de pousses d'épinards frais.

KETCHUP MÉDITERRANÉEN O&CO

Ses caractéristiques :
Oliviers&Co a revisité la plus emblématique des denrées. L'équilibre gustatif de cette délicate crème de tomate émerveille : la chaleur des épices et son caractère aigre-doux se jouent des papilles. Faible en matière grasse et peu sucré, le ketchup O&CO comble de plaisir le palais du gourmet.
Accords gourmands :
Son extraordinaire subtilité de goûts s'accommode avec toutes les cuisines : tartare de viande ou poisson, viande rouge ou blanche, volaille, gibier, aiguillette de canard, sardine grillée, sandwich...

LISTE DES BOUTIQUES OLIVIERS & CO.®

AIX-EN-PROVENCE (13100)
11, rue Chabrier
ALBI (81000)
3, rue de l'Hôtel-de-Ville
ANNECY (74000)
8, rue Grenette
ANTIBES (06600)
13, rue Sade
AVIGNON (84000)
19, rue St-Agricol
BAIE-MAHAULT (97122)
301 C.C. de Destreland
BORDEAUX (33000)
29, rue des Remparts
CANNES (06400)
4, rue Macé
CLERMONT-FERRAND (63000)
2, rue des Gras
COLMAR (68000)
32, rue des Marchands
DIJON (21000)
24, rue des Godrans
LA ROCHELLE (17000)
22, rue St-Sauveur
LILLE (59000)
85, rue Esquermoise
L'ISLE-SUR-LA-SORGUE (84800)
41, rue de la République
MANE (04300)
Parc de Pitaugier
MARSEILLE (13001)
14 bis, rue Henri Fiocca
MENTON (06500)
5, rue St-Michel
METZ (57000)
2, rue Ambroise Thomas
MONTPELLIER (34000)
30, rue des Étuves
NANTES (44000)
3, rue de l'Échelle
NÎMES (30000)
10, rue de l'Hôtel de Ville
ORLÉANS (45000)
7, rue Charles Sanglier
PARIS (75002)
90, rue Montorgueil
PARIS (75003)
36, rue des Francs-Bourgeois
PARIS (75004)
81, rue St-Louis-en-l'Île
PARIS (75005)
128, rue Mouffetard
PARIS (75006)
28, rue de Buci
PARIS (75007)
44, rue Cler
PARIS (75012)
Chai n° 20 F3, cour St-Émilion, Bercy Village
PARIS (75015)
85, rue du Commerce
PARIS (75017)
8, rue de Lévis
PAU (64000)
24, rue du Maréchal Joffre
PERPIGNAN (66000)
5, rue Mailly, Le Patio
REIMS (51100)
4, cours Jean-Baptiste Langlet
RENNES (35000)
11, rue Jules Simon
ROUEN (76000)
5, rue Rollon
SANARY-SUR-MER (83110)
1, rue Jean Jaurès
STRASBOURG (67000)
7, rue des Orfèvres
TOULON (83000)
9, rue Lamargue
TOULOUSE (31000)
17, rue St Antoine du T
TOURS (37000)
24, rue de la Scellerie
www.oliviers-co.com

ROULEAUX DE PRINTEMPS MOZZA-BASILIC *(6 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 5 mn

5 petites carottes
1 courgette
1 concombre
10 gros radis
1 poignée de roquette
2 boules de mozzarella au basilic
24 galettes de riz chinoises
Pour la sauce
2 c. à soupe d'huile de sésame
1/2 c. à café de purée de piment
3 c. à soupe de sauce aux prunes (rayon exotique)
3 c. à soupe de vinaigre de riz ou de vinaigre blanc
feuilles de basilic

1 Epluchez et coupez tous les légumes en bâtonnets et faites-les cuire 5 mn dans de l'eau bouillante salée. Plongez-les dans l'eau froide pour stopper la cuisson et égouttez-les à fond. Découpez la mozzarella en bâtonnets.

2 Faites tremper les galettes de riz environ 1 mn dans de l'eau froide pour les ramollir, superposez-les 2 par 2 sur un torchon et placez les légumes, la roquette et la mozzarella au centre, roulez-les ensuite délicatement pour obtenir les rouleaux.
3 Mélangez les ingrédients de la sauce, ajoutez 3 c. à soupe d'eau et réservez au frais.

à table + **Si vous ne trouvez pas de mozzarella au basilic, utilisez de la mozzarella nature.**
> Réalisez les rouleaux les uns après les autres pour que les galettes restent souples.

photo Jérôme Bilic - réalisation Marie Leteuré

CREVETTES AU TOFU *(6 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 5 mn

1 bloc de tofu de 500 g (boutique bio)
250 g de crevettes roses décortiquées
1 botte d'oignons frais avec la tige ou de ciboule
2 c. à soupe d'huile de sésame
2 c. à soupe de sauce soja
6 c. à soupe d'huile de tournesol
poivre du moulin

1 Coupez le tofu en cubes et faites-les cuire 2 mn dans de l'eau bouillante, égouttez-les. Lavez les tiges d'oignons et épongez-les, puis coupez-les en biseaux.
2 Faites chauffer dans une petite casserole l'huile de tournesol, elle doit être très chaude.
3 Mettez le tofu dans un plat, ajoutez les crevettes et les tiges d'oignons, puis versez l'huile bouillante dessus, salez, poivrez, arrosez avec la sauce soja et l'huile de sésame.

à table + **Vous pouvez utiliser des crevettes crues décongelées, faites-les alors cuire 2 à 3 mn à la vapeur.**
> Ne confondez pas le tofu brut à cuire avec le tofu vendu sous vide en brick comme le lait de coco, qui est très lisse.

photo Jérôme Bilic - réalisation Marie Leteuré

E

SALADE DE POMMES DE TERRE À LA MÉNAGÈRE

ELLE À TABLE N° 71

P

LA SALADE CESAR DES LANDES

ELLE À TABLE N° 71

P

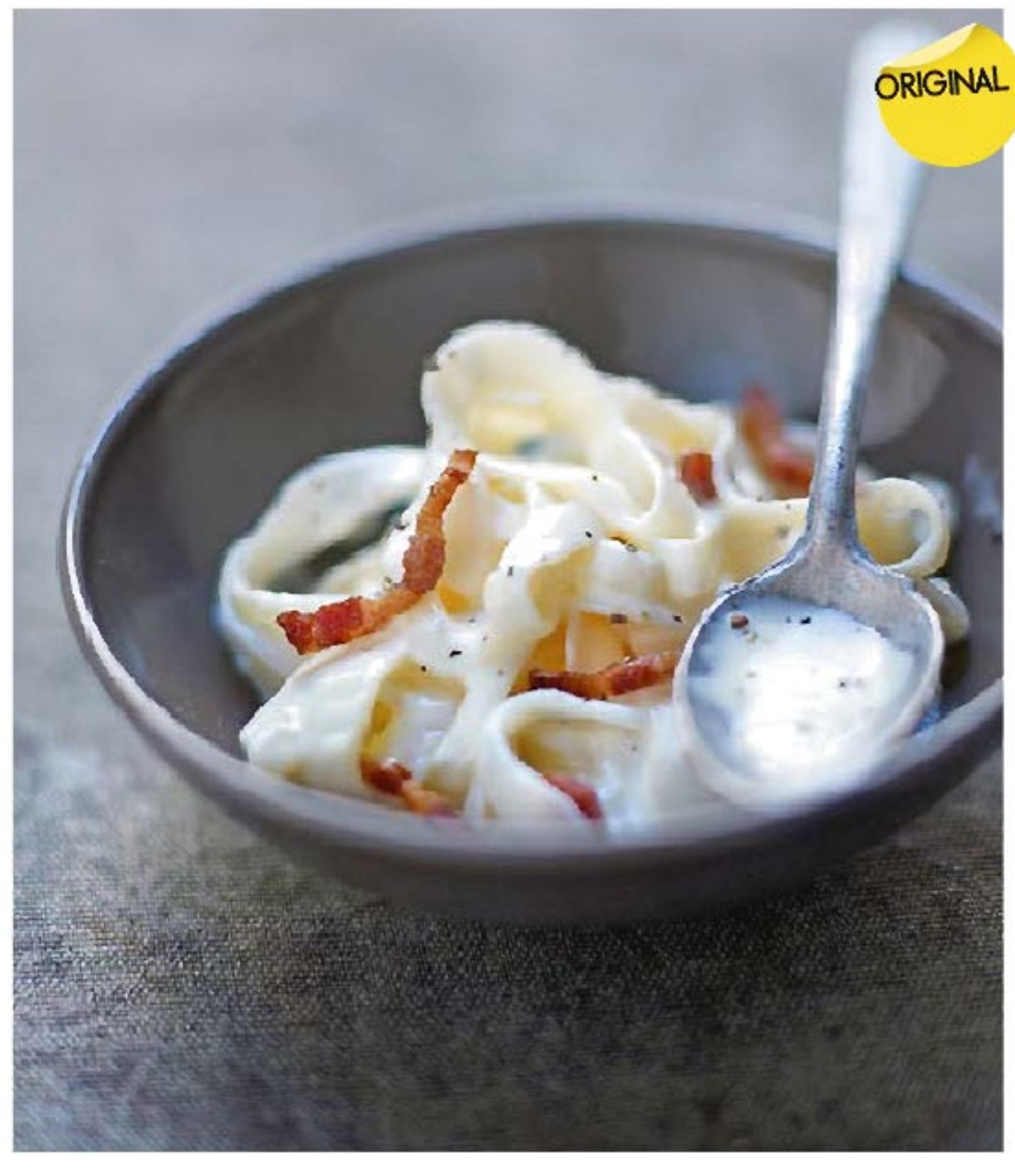
FRITTO MISTO DE CREVETTES ET SUPIONS

ELLE À TABLE N° 71

P

CALAMARS À LA CARBONARA

ELLE À TABLE N° 71



LA SALADE CESAR DES LANDES *(4 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 5 mn

2 cœurs de salade romaine
1 œuf
1 jaune d'œuf cru
1 c. à café d'ail finement haché
4 filets d'anchois dessalés
4 c. à soupe d'huile d'olive
le jus de 1 citron jaune
quelques gouttes de Tabasco
10 g de parmesan râpé
8 copeaux de parmesan
20 petits cubes de pain de mie dorés au beurre
4 tranches de ventrèche roulée aux herbes (chez le charcutier)
2 branches de persil

1 Dans une casserole d'eau bouillante, plongez l'œuf avec précaution. Laissez-le cuire 4 mn à compter de la reprise de l'ébullition, il doit être mollet. Rafraîchissez-le à l'eau froide et écalez-le sous l'eau délicatement. Hachez-le.
2 Rompez les cœurs de romaine à la main. Lavez-les et essorez-les.
3 Préparez la sauce: mixez l'ail, les anchois, le jaune d'œuf cru, le jus de citron et 10 g de parmesan. Ajoutez progressivement l'huile et le Tabasco. Salez, poivrez et incorporez l'œuf mollet haché à la sauce.
4 Faites griller les tranches de ventrèche à la poêle ou au barbecue sans matière grasse.
5 Assaisonnez la romaine avec la sauce. Répartissez la salade dans les assiettes, les croûtons au-dessus, parsemez de copeaux de parmesan, de quelques feuilles de persil, et déposez les tranches de ventrèche grillées. Servez immédiatement.

à table + **La ventrèche s'achète chez votre charcutier. Il faut la servir chaude sur la salade. Elle n'en sera que meilleure.**

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

SALADE DE POMMES DE TERRE À LA MÉNAGÈRE *(4 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 25 mn

400 g de pommes de terre amandine, rosevald, bonnotte de Noirmoutier ou ratte
25 g d'échalotes ciselées
4 cl de vinaigre balsamique
4 cl de vinaigre de vin rouge
8 cl d'huile d'arachide

1 Faire cuire les pommes de terre avec leur peau dans une casserole d'eau salée. Une fois cuites, épluchez-les, puis taillez-les aussitôt en rondelles assez fines de manière irrégulière. Ajoutez les échalotes ciselées, les deux vinaigres et l'huile d'arachide. Salez et poivrez. Remuez à la fourchette (les rondelles vont se briser). Laissez mariner afin que la pomme de terre absorbe l'assaisonnement.
2 Avant de la servir, faites tiédir la salade au four à th. 5/150° pendant 5 mn.

à table + **Préparez la salade quelques heures à l'avance sans la mettre au frais.**

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

CALAMARS À LA CARBONARA *(4 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 10 mn

2 calamars nettoyés par votre poissonnier (env. 400 g)
2 c. à soupe d'huile d'olive
40 g de parmesan
1/2 botte de ciboulette
4 œufs extra-frais
100 g de lardons fumés
50 cl de crème liquide
poivre du moulin

1 Taillez les calamars en bandes de 2-3 mm de large pour obtenir de fins anneaux. Assaisonnez-les d'huile d'olive et de sel fin.
2 Avec la moitié du bloc de parmesan, faites des copeaux à l'aide d'un économe. Râpez le reste en poudre. Hachez finement la ciboulette. Séparez les blancs des jaunes d'œufs en réservant les jaunes dans leur coquille.
3 Dans une poêle, faites sauter les lardons, puis égouttez-les sur un papier absorbant. Dégraissez la poêle et déglacez avec la crème liquide. Portez à ébullition, laissez réduire de moitié. Ajoutez ensuite le parmesan en poudre et mélangez bien avec un fouet.
4 Retirez la poêle du feu et mettez les calamars dans la crème de parmesan. Ajoutez la ciboulette ciselée et donnez un tour de moulin à poivre.
5 Dressez dans 4 assiettes creuses: disposez les lardons et les copeaux de parmesan sur les anneaux de calamars, puis ajoutez 1 jaune d'œuf sur le dessus. Finissez avec un tour de moulin à poivre.

à table + **L'idée est de transformer des calamars en spaghettis, clin d'œil à la recette traditionnelle. Le résultat est bluffant.**
> Recette de Jean-François Piège au Thoumieux.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

FRITTO MISTO DE CREVETTES ET SUPIONS *(4 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 5 mn

4 grosses crevettes
12 petits supions
4 branches de persil plat
1 sac de farine à tempura
1 l d'huile d'arachide
4 asperges (facultatif)

1 Décortiquez les crevettes en laissant le petit bout de queue accroché. Nettoyez les supions. Equeutez le persil, lavez-le et essorez-le. A l'aide d'un économe, épluchez l'asperge sur toute la longueur et prélevez des rubans.
2 Préchauffez l'huile d'arachide à 180°. Délayez la farine à tempura avec de l'eau pour obtenir une consistance nappante. Plongez-y les crevettes et les supions, puis faites-les frire immédiatement.
3 Egouttez-les bien et répétez l'opération avec le persil.
4 Dressez l'ensemble des fritures harmonieusement sur une assiette.

à table + **La farine à tempura (farine de riz) est prête à l'emploi au rayon asiatique des supermarchés. Il n'y a plus que l'eau à ajouter.**

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

P

SPARE RIBS

ELLE Ā TABLE N° 71

D

CHEESECAKE SANS CUISSON

ELLE Ā TABLE N° 71

D

BROWNIES

ELLE Ā TABLE N° 71

D

COOKIES

ELLE Ā TABLE N° 71

BROWNIES *(pour 9 carrés)*

Préparation : 25 mn / Cuisson : 20 mn

375 g de bon chocolat noir
110 g de farine
300 g de beurre
250 g de sucre
6 œufs
1 sachet de levure chimique
100 g de cerneaux de noix

1 Préchauffez le four sur th. 6 (180°).
2 Faites fondre doucement le chocolat au bain-marie avec le beurre en morceaux. Dans un saladier, battez les œufs entiers avec le sucre, ajoutez le chocolat/beurre en battant.
3 Mélangez ensemble la farine et la levure. Incorporez-les à la préparation avec les noix concassées en mélangeant bien jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4 Versez dans un moule rectangulaire (dimensions 22 x 30 cm) préalablement beurré et mettez à cuire 20 min. Le gâteau doit rester moelleux à cœur. Démoulez à la sortie du four et découpez en petits carrés. Laissez refroidir sur une grille.

à table +

Vous pouvez conserver les brownies 3 à 4 jours s'ils sont bien emballés dans du papier film.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

SPARE RIBS *(4 pers.)*

Préparation : 15 mn / Marinade : 2 h / Cuisson : 45 mn

500 g de travers de porc fermier non salés
25 cl de ketchup
2 gousses d'ail pressées
1 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 c. à soupe de miel d'acacia
3 c. à soupe de sauce soja
1 pincée de quatre-épices
4 gouttes de Tabasco
1 c. à café de gingembre frais haché - 1 c. à café d'origan

1 Placez les travers de porc dans un plat creux. Mélangez dans un bol le ketchup, le vinaigre, le miel, la sauce soja, le quatre-épices, l'ail, l'origan, le Tabasco et le gingembre, puis étalez généreusement la marinade sur les deux faces des travers. Gardez un peu de marinade à part.
2 Filmez et placez au frigo pendant 1 h. Préchauffez le four sur th. 6/180°.
3 Tapissez la plaque du four avec une feuille de papier alu et déposez les travers dessus. Mettez-les dans le four pendant 25 mn en les arrosant de marinade et en les surveillant pour qu'ils ne noircissent pas trop vite, au besoin recouvrez d'une feuille de papier alu.
4 Retournez-les et faites-les cuire de nouveau 20 mn en les arrosant régulièrement. Ils doivent être caramélisés.

à table +

Vous pouvez aussi faire une pré-cuisson des travers à la vapeur pendant 45 mn, puis dorer la viande dans la marinade au four à 180° pendant 15 mn.
> Les travers de porc peuvent être grillés au barbecue en les enfermant au préalable dans une papillote de papier alu posée sur une plaque de cuisson, elle-même posée sur une grille.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

COOKIES *(6 pers.)*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 6 mn

125 g de beurre - 1 œuf
250 g de farine - 1 pincée de sel
1 c. à café de levure chimique
125 g de cassonade
60 g de sucre en poudre
1 c. à café d'essence de vanille
100 g de pépites de chocolat noir

1 Faites fondre le beurre. Mélangez la farine, la levure, les sucres, la vanille et le sel. Battez ensemble l'œuf et le beurre fondu. Ajoutez-les à la préparation en une seule fois, mélangez le tout et incorporez les pépites de chocolat.
2 Façonnez un rouleau d'environ 5 cm d'épaisseur, puis emballez dans un film alimentaire. Réservez au frais pendant 1 h. Préchauffez le four sur th. 6/180°.
3 Coupez la pâte en tranches de 5 mm d'épaisseur, disposez les cookies sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé en les espaçant. Mettez à cuire au four pendant 5 à 6 mn. Dégustez tiède.

à table +

Mieux que des pépites de chocolat toutes prêtes, vous pouvez concasser une plaque de bon chocolat (noir, lait, praliné) en petits éclats. Ces cookies se conservent très bien dans une boîte hermétique.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

CHEESECAKE SANS CUISSON *(6 pers.)*

Préparation : 25 mn / Réfrigération : 2 h

150 g de biscuits secs (Bastogne, Speculoos)
60 g de beurre mou
400 g de mascarpone
260 g de fromage frais (St-Môret, Kiri)
110 g de sucre glace
Le zeste d'un citron non traité
3 feuilles de gélatine (2 g)
Pour servir
1 coulis de framboises

1 Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Broyez les biscuits en chapelure, ajoutez le beurre en pommade et la moitié du zeste râpé du citron. Etalez la pâte obtenue du bout des doigts au fond d'un moule beurré en insistant bien pour qu'elle soit la plus uniforme possible. Réservez au frais.
2 Faite chauffer 1 c. à soupe de mascarpone dans une petite casserole, égouttez bien la gélatine entre vos mains et ajoutez-la dans la casserole. Remuez pour la dissoudre et laissez tiédir
3 Mélangez au batteur ou dans la cuve d'un robot le mascarpone restant, le fromage frais (St-Môret, Kiri) le sucre glace et le reste de zeste pendant 5 mn . Incorporez la gélatine tiédie en mélangeant à la spatule. Versez la préparation dans le moule, couvrez d'un papier film alimentaire et mettez au frais pendant 2 h.
4 Servez avec un coulis de framboises.

à table +

Vous pouvez remplacer le zeste de citron par une pointe de gingembre frais râpé ou 1 cuil. à café de graines de vanille grattée sur une gousse. Si vous avez un peu de temps, faites votre coulis de fruits en mixant 250 g de framboises ou en mélangeant plusieurs fruits rouges avec 10 g de sucre glace et 15 cl d'eau fraîche.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti